姉 ageha

お姉さんアゲハ

5月号 偶数月7日発売
2016年4月7日発売



INTERVIEW & LIVE REPORT
BIGBANG
iKON

サイン入りCD プレゼント♥

リマスタリング ベスト盤発売!!
当時の記憶に思いを寄せて
私たちの"神"は永遠にayuだけ♡

安くても高くても、全員主役♥
私の相棒コスメ!!
ポーチの中身 HiGH&LOW

美意識をいつも忘れないこと、それが一番大事!!
ながら美容♥
生活編 移動編 仕事編 リラックスタイム編

ラフでもおしゃれに見せるコツは"ゆるっ""ふわっ""ツヤっ"のニュアンス使い!
レングス別
初夏の格上げルーズヘア♥

自前ケアからクリニックメニューまで!
紫外線から肌を守りきる方法♥
もう太陽はいらない!!

明日役立つかもしれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥
最近なんだかねこに夢中♥/オーガニックコスメで自然派美人/パパ&ママへ♥ありがとうを伝えたい/整形の常識・非常識7コ/私の黒歴史事件簿/お姉さんの"車"図鑑

男のハートを手に入れるには、胃袋・玉袋・堪忍袋♥
デキる女の惚れらレシピ19

勝負日前のルーティーン!!
姉世代の駆け込みサロン♥
小顔矯正 溶岩浴 美顔鍼 ヘッドスパ etc.

お姉さん、ワンコと彼氏、時々ひとり♥
1LDKでも広く快適に暮らす1軍収納術

海外のビーチスタイルがついに日本到来!
今年の水着はたっぷりアクセで盛るのがおしゃれ♥

ギャルでもない! おばさんでもない!
アラサーのお姉さん世代のためのビューティ雑誌です♥

ただ引き算すればいいってもんじゃない!!
最新メイクニュースTOPICS 8
上下つけまの時代は終了!!/シェーディング復活♥/ラインとシャドーはナチュラル化!!/グロスはお休み♥ etc.

夏支度、始めるなら今でしょ♥
夏前に、女の勝負はついている!!

汗、ムダ毛、ニオイ、デリケートゾーン…
男子禁制、ヒミツのお手入れ指南書♡

買うべきアイテムと鉄板コーデをレクチャー!
テイスト別 初夏のマストアイテム5
りなレディ　かなカジ　ゆうかボヘ



るレース、輝くビジュー etc.
ュラーの夏が始まる♥

uRa
Nature

ラワーや透け感がセクシーなレース、
夏の陽射しを味方につけて、
チュラースタイル” を堪能して♥

Jungen Iwamoto STYLING Tomoko Fujita
EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

**流れるように描かれた
カラーフラワーがゴージャス✧✧**

鮮やかな色彩と写真のようなリアルさがエレガントな、新作フラワープリント。シンプルなマキシワンピも、ダチュラの花柄ならこんなにゴージャス✧✧ 他では絶対見つからない♥ ワンピース¥9,800、ピアス¥1,200、ネックレス¥4,500、パンプス¥13,800／すべてDaTuRa リング／すべてモデル私物



オフショルと透けがセクシーな
ダチュラ流オールホワイトコーデ

ピュアホワイトのレースが美しいワンピースに、白いお花のパールネックレスを合わせてゴージャス感をプラス。バッグとパンプスはベージュで、やわらかく＆女らしく♥　レースワンピース￥6,500、ハット￥3,900、ネックレス￥2,900、バッグにつけたスカーフ￥4,600、バッグ（参考商品）、パンプス￥13,800、サークルタオル￥7,900／すべてDaTuRa

鮮やかな花柄、セクシーに揺れ
魅惑のアイテムでダチ

DaT
Feeling

DaTuRaの夏は、色とりどりのカラーフ
大人っぽいサマーニットをプッシュ！
誰よりも派手フェミニンな“夏のダ

PHOTO_Toru Haneda (biswa.)　**HAIR&MAKE**_
MODEL_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama

セクシーなサマーアイテムコレクション



レースのベアワンピで セクシー&キュートな 双子コーデ♪

ベアワンピは、ダチュラらしいビッグリボンがポイント♪　サマーニット素材のビジュー付きパーカは、この季節に超使える！　パーカ各¥6,900、ワンピース各¥6,900、バッグにつけたスカーフ各¥4,600、バッグ各¥7,900／すべてDaTuRa

ビーチにもインテリアにもOKな トレンドのサークルタオル♪

ダチュラのバラ柄が描かれたサークルタオルが登場！　ビーチではもちろん、ベッドパッド風に敷いてインテリアに取り入れちゃうのもオススメ。周りのフリンジが今年っぽい♪　サークルタオル各¥7,900／ともにDaTuRa





グラデニットと タイトスカートで 大人なフェロモン放出♥

ピンクからパープルのグラデーションが大人フェミニンなニットは、タイトミニでカーヴィーなラインを演出してセクシーに着こなして。大ぶりのアクセでダチュラらしいキラキラ感をON。ニット¥5,900、スカート¥5,500、ピアス¥1,900、ネックレス¥3,500、パンプス¥13,800／すべてDaTuRa

夏が待ちきれない！レディ＆



桜井莉菜 × DaTuRa

2016 Summer

フリルとリボンが
大人フェミニンな
コンビネゾン♥

大好評の莉菜コラボの夏バージョンが到着！　しっとりとしたピーチスキンの素材感や、肩をきゃしゃに見せる大きめのフリル、シンプルだけど存在感のあるウエストリボンなど、莉菜のこだわりがぎっしり♪　コラボコンビネゾン￥7,900、ピアス￥1,200、パンプス￥13,800／すべてDaTuRa　リング／モデル私物

DaTuRa
[WEB STORE]
blanccloset.com/datura
㊐ DaTuRa ルミネエスト新宿店
☎ 03-6380-4792



カジュアルなセットアップも
バラ柄でダチュラーらしく！

サマーニットのパーカ＋ショーパンのセットは、デイリーにはもちろん、リゾートでも重宝しそう♥　パーカ各￥7,900、ショートパンツ各￥5,500／すべてDaTuRa



かわいさもセクシーも欲張れる
フィット＆フレアなミニワンピ

斜めに入った大輪のバラ柄とウエストの切り替えで、誰が着てもスタイル良く見える♪　ワンピース各￥7,900、（右）ピアス￥1,200／すべてDaTuRa

連載
姉ageha的
イチオシ
fashion selection

今月の“イイ女入門”アイテム

前号からスタートしたこの連載では、身につけるだけで“イイ女”度が上がる、特別なファッションアイテムをピックアップ。つまり、毎号ここに掲載されるものを集めていけばその度にイイ女になれちゃうってわけ♡

PHOTO_Mamoru Morikawa **STYLING**_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
MODEL_Sayaka Araki **EDIT&TEXT**_Haruka Noda **THANKS**_EASE



第2回
「Ravijour のルームウェア」

Room Wear of Ravijour

モバコレ別注の上品なピンクは隙のあるセクシーが作れる

About Item:

ある実験レポートによると、女性がピンクのインテリア、ピンクのルームウェアを着て生活した結果、そうでなかった頃に比べて体が若返り、明るく優しい性格に変化。驚くほどの美人になったのだそう——。

おうちに帰ってまず何をしますか？　アクセサリーを外す、手を洗う、お風呂に入るなど、ホッとできる行動とともに、楽な服に着替える人が多いことでしょう。

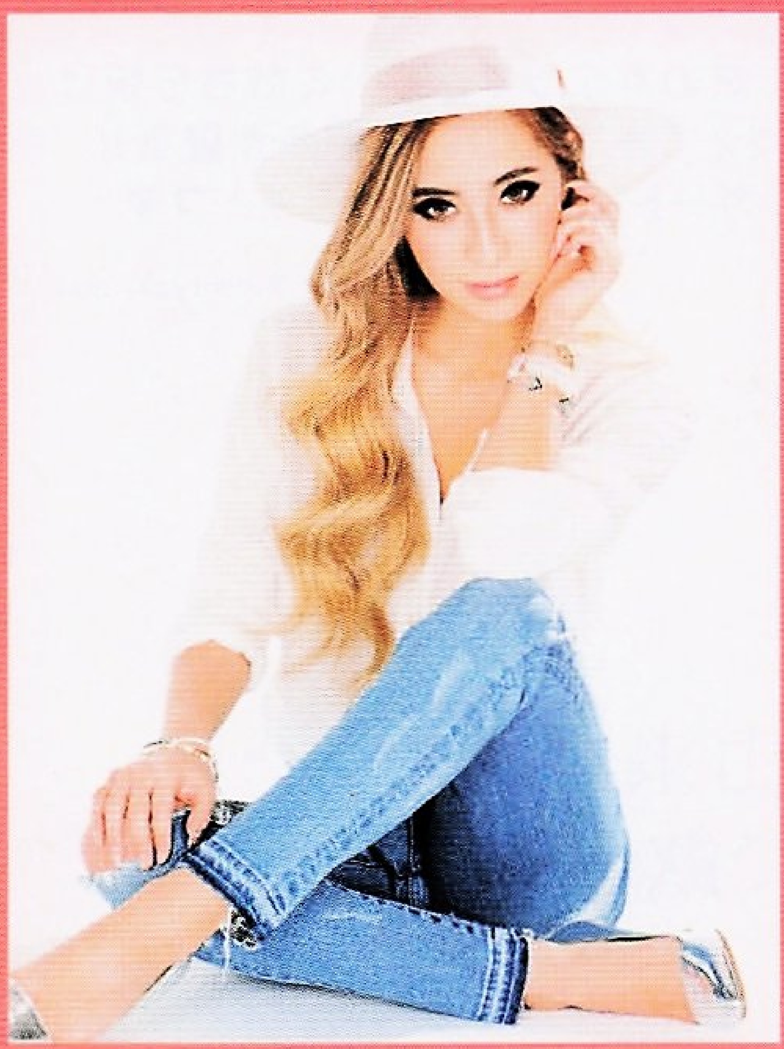
着慣れたTシャツにスウェットパンツでダラダラ…も悪くはないけれど『Ravijour』のレーシィなルームウェアで過ごせば女性ホルモンが活性化されそうじゃない？　攻めのデザインなのにリラックスした、隙のあるお洋服は彼ウケ最高。でもそれ以上に、色っぽい服は“イイ女”を作るから私たちの強い味方。ヨレた部屋着で過ごすよりも、一つひとつの行動が自然と女らしくなるはず。ピンクの色が持つパワーが「明日も頑張ろう」と思うきっかけにさえなるに違いありません♡

【左】GARTER FIT SET UP ¥7,020　【右】LOVE LACE SET UP ¥7,020 ／ともにラヴィジュール ルミネエスト新宿店
※ピンクはモバコレ別注色。モバコレの先行販売となります。

【購入はこちらから】http://web.mbkr.jp/aneageha

姉ageha
お姉さんアゲハ

2016年5月号



COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
ハット¥8,900、右手ストーンブレス（下）¥1,900／ともにDURAS　デニムパンツ¥12,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　パンプス¥5,900／R&E　ピアス¥1,990、ネックレス¥2,990／ともにGYDA 渋谷109店　左手ゴールドブレス（上）¥3,300、左手矢印バングル（下）¥1,800／ともにSerendipthree（PAO）　左手多連ブレス（中）¥2,500、右手中指リング¥1,000／ともにお世話や　右手小指リング¥1,490／RESEXXY 渋谷109店　右手フェザーブレス（上）¥1,280／Shop NikoNiko　シャツ／スタイリスト私物

ココでしか見られない写真も!!
お姉さんアゲハ公式
Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

052


CONTENTS

084


※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

［第11回］ 飲む日焼け止めサプリメント
P.O.L.C.（ポルク）

昨年くらいからじわじわ人気の高まってきている飲む日焼け止めサプリ。種類も徐々に増えてきて、ついに国産が登場!! 今年の夏は紫外線をしっかりガードして、肌年齢をキープ♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

〝飲む〟日焼け止めサプリで戦わずして紫外線に勝つ!!

太陽のSEASON
もう怖くない!



日本製＆植物由来成分♥
小カプセルで飲みやすい

1日2～5カプセル、日に当たる前に飲むだけ♥　ボトルがプラスチックで軽いから、旅先にも持っていきやすい♪　P.O.L.C.（シトラス果実及びローズマリー葉エキス含有食品・60粒）¥9,800／オンライフ

紫外線対策界に革命!! 飲む日焼け止めサプリ

日に日に紫外線が強くなってくるのを肌で感じるこの季節。「顔はメイクするからいいけど、体とか日焼け止め塗るのって面倒くさい!!」っていうのが大半のコの本音だよね💧

そんな中、去年くらいから人気急上昇中なのが、〝飲む〟日焼け止めサプリ♪ 日差しを浴びる前に飲むだけで、全身くまなく内側から紫外線をガードしてくれると大注目のアイテムなのです✧

特に人気の理由は、〝塗る〟日焼け止めを使いづらいところもカバーしてくれること！ うっかり髪の分け目や首の後ろが焼けるのも防止できるんです★

しかも、美肌成分が含まれているものも多いから、「透明感が増した」「前より肌が白くなった」なんて嬉しい声もあるみたい

そして最近ついに、国産の飲む日焼け止めサプリ「P.O.L.C.（ポルク）」も登場!! これまでの海外産サプリって大きくて飲みづらかったり輸入品で高かったりしたけど、これは小粒でコスパも◎！ シトラス果実やローズマリー葉などの植物由来エキスを中心に、太陽に負けない肌になれる成分がたっぷり詰まってるよ♥

飲んでひと夏過ごせば、秋には去年との違いをきっと体感できるはず♪ 紫外線は容赦なく降り注いでるから、早く始めた者勝ちです♥



パネル柄ベアワンピース¥5,900、5粒パールピアス¥2,500、パールチャームブレスレット¥2,000／すべてDelyle NOIR

パネル柄の美ラインワンピで
誰もが振り返るイイ女♥

ゴージャスで品のあるアイテムが好きな
お姉さんのためのブランド♡

Delyle NOIRで大人の女性へ生まれ変わる!!

華やかなデザインでゴージャス。なのに品があって大人っぽい雰囲気になると、姉agehaでも大人気のデイライルノアール!! 今までとは違う大人の女性を目指すお姉さんは要チェックです✧

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI) [MODEL] ,Michihiro Shimizu(f-me) [ITEM]
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki **STYLING**_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki,Rina Sakurai,Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

プライスで買えるGWフェア

て、自分好みのコーデがスペシャルプライスでゲットできるよ

トップスとボトムから1点ずつチョイス！

Special Set Item

好きなトップス

3 レースパッド付きビスチェ

シンプルで着回しやすいのに、総レースだからどんなボトムでもフェミニンに仕上がる♥ 取りはずせるパッドが付いているのも嬉しい！ 各¥5,900／Delyle NOIR



2 フラワープリントパッド付きビスチェ

ウエストが絞られたデザインだから、色っぽいくびれを簡単にメイクできる✧ 鮮やかなフラワープリントは夏も大活躍！ 各¥5,900／Delyle NOIR



1 ビジューポケットチュニック

ポケットのビジューがほどよくゴージャス！ 裾からのぞくシフォンペプラムで、ウエスト回りをさりげなくカバーできる♪ 各¥5,900／Delyle NOIR



＋

好きなボトム

6 レーススカラップスカート

フェミニンなレーススカートも、裾の形でちょっぴりアクセントに。使える白と黒のほかに、春らしいライトブルーもおすすめ♪ 各¥5,900／Delyle NOIR



5 フラワープリントショートパンツ

シンプルなトップスを合わせてもサマになる、華やかなフラワープリント♥ 女らしいのにショーパンだからヘルシー！ 各¥5,900／Delyle NOIR



4 インナーショーパンビジュースカート

裾にあしらったビジューがポイント。中にショーパンが付いているからミニ丈でも安心！ ウエストもゴムで楽ちんだよ 各¥5,900／Delyle NOIR



セットで買うとスペシャルプライスに♪

好きなトップス ＋ 好きなボトム ＝ ¥8,900

4/29(Fri) *Start!!*

自分好みのコーデがスペシャル

デイライルから嬉しいフェアのお知らせ♥ ゴールデンウィークだけの特別セットを販売します♪ 好きなトップスとボトムをチョイスし



ビジューのリッチな輝きで
ピュアな白をアップデート！

1+4

ビジューポケットチュニック¥5,900、インナーショーパンビジュースカート¥5,900、メニーパールピアス¥2,000、ランダムビジューサンダル¥15,000／すべてDelyle NOIR

レディなのに媚びてない
花柄セットアップが新鮮♪

2+5

フラワープリントパッド付きビスチェ¥5,900、フラワープリントショートパンツ¥5,900、ストーンスイングピアス¥1,900、変形ビジューブレスレット¥2,000、ランダムビジューサンダル¥15,000／すべてDelyle NOIR

夜遊びやパーティには
総レースでとことん女っぽく♥

3+6

レースパッド付きビスチェ¥5,900、レーススカラップスカート¥5,900、パールストーンコンビネックレス¥2,000、カラーバックルベルト¥3,800、ランダムビジューサンダル¥15,000／すべてDelyle NOIR



フリル×ゴールドビーズで
カジュアルなデニムも高見え♥

セットでも単品でも目を引く
大人レディなセットアップ✧

ゴールドビーズデニムベアチュニック¥6,500、ゴールドビーズデニムスカート¥5,900、Wチェーンネックレス¥2,500、ビジュークラッチバッグ¥8,000、ランダムビジューサンダル¥15,000／すべてDelyle NOIR

フラワープリントシフォンベア¥5,900、フラワープリントワイドパンツ¥7,900、スケルトンフラワーピアス¥2,500、ランダムビジューサンダル¥15,000／すべてDelyle NOIR

SHOP LIST

渋谷109 4F
心斎橋OPA 6F
名古屋丸栄 本館3F
仙台FORUS B1F
静岡109 1F
梅田EST 1F
大宮ARCHE 2F
天神CORE 1F
近鉄PASSE 5F
札幌4pla 2F
広島PARCO 4F
宇都宮PARCO 2F
阿倍野109 2F

WEBSTORE

http://blanccloset.com/delylenoir/

LINE

@delyle_noir

GWフェアの
スペシャルノベルティも
お見逃しなく♥

15,000円以上お買い物をすると、全店数量限定のオリジナルチェーン柄ビーチサンダルorバスタオルのお好きなほうをプレゼント♪ さらに、25,000円以上なら両方プレゼントしちゃうよ☺ なくなり次第終了だから急いでゲットしてね!!



すぎやまかなえの心理テスト連載!!

カナISM

KANAISM

vol.7 「靴が好きです」

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL&TEXT_Kanae Sugiyama
HAIR &MAKE_Yuko Nozaki
EDIT_Haruka Noda

足のサイズ21.5cm。シンデレラシューズはどこにあるの〜〜〜！

靴が好きなんです。
「新しい靴は、行ったことのない素敵な場所へ連れて行ってくれる」と信じてるから、靴への出費は惜しまないようにしてるし、入れ替えも早いんだ。派手で個性的なデザインのものが好み。かといってお洋服と合わないのも困るから、手持ちの服と合わせられるかどうかが買うときの最終判断。

…なんだけど、カナの足のサイズは 21.5cm という小ささ。欲しいと思うデザインでサイズが合う靴なんてほとんどない。特にパンプスはね。足の甲を固定してくれるストラップつきや、今流行ってるレースアップシューズだったら多少大きくても歩けるから、そういうデザインが自然とそろっちゃう。

いつかデザインもサイズもぴったりな、運命の１足に出会えますように。そしてその１足が新しい恋へと連れて行ってくれますように…なーんてね♡

今回の心理テストは “あなたがどんなタイプの人に好かれているかわかる” がわかる問題

パンプスを買うことにしました。あなたが惹かれたのは何色の靴？

A. ベージュ
B. 青
C. 赤
D. オレンジ

今回のテストの答え

A…ベージュは穏やかさの象徴。癒しを求めている人が寄ってきます B…青は落ち着きと冷静を表す色。まんべんなく人が寄ってくるけど色気や魅力に欠ける一面も C…主張の強い赤は刺激的で色気満点。自覚はなくても異性からモテモテ♡ D…ビタミンカラーのオレンジは元気を与える色。勢いや元気を求めている人に好かれます

前号 P117 のテストの答え

A…馬＝冒険家。後先考えず本能のままに行動　B…猫＝のんびり屋。楽な方を選ぶ or 追々楽するために行動　C…ぱんだ＝人気者。人に愛されるために行動　D…ライオン＝王様。周りを支配し地位や名誉を求めて行動
※今号から答えがすぐ分かるようになりました



1. 去年『SLY』で買ったサンダルはボリュームのある厚底が気に入ってる。グレーはどんな服とも相性良し♡ 靴下と合わせてもかわいいよ。
2. 上ばきっぽさもありつつ（笑）縫い目やソールのデザインがさりげなくオシャレなシューズは最近買ったばかりの『MARC JACOBS』。
3. これも上ばきっぽい（笑）けどかなり気に入ってる『adidas』スーパースターのスリッポン。普段はスポーティーなコーデが多いから大活躍。
4. 1 年前に『MOUSSY』で買ったパンプスはジップのデザインが独特で好み。今のコーデみたいなカジュアルスタイルに合わせやすいよ。
5. ウェッジは歩く日用サンダルとして毎年買い足し。メッシュのデザインが女らしくて気に入ったコレは『EVRIS』で去年の夏に購入。
6. ラバー素材だから雨の日にも履ける『JIMMY CHOO』のフラットシューズは爪先のキラキラデザインに一目惚れ。めっちゃ歩きやすい♡
7. 『MARC BY MARC JACOBS』のブーティーは冬に購入。素足で履いてもセクシーだし靴下をインしてもオシャレだし、使い回しが効く。
8. 最近買った『SLY』のパンプス。バックストラップ×レースアップの組み合わせが今年っぽいでしょ。足元がセクシーってかわいい♡
9. 『サン ローラン』のショートブーツはメンズっぽいのにキレイめに使える！　あえてワンピに合わせたりするよ。足首に巻くベルトも好み。

外線が原因だった!

方法教えます♥

は!!

日焼け止めは夏がきてから…なんて油断してたら老化が加速💧　美肌をキープしてるお姉さんは春から紫外線ケアを始めてる!　老けたくないなら今すぐ太陽にさよならすべし★

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

どんなにバカンスを満喫しても紫外線には気を許さない!



専属モデル(30歳/東京都)独身・子供なし
杉山佳那恵

リバーシブルホルターネックビキニ¥13,500/PEAK&PINE

崩れたら塗り直す!

1 まずは浮いた皮脂をオフ!



皮脂や日焼け止めをティッシュでオフ。こすらずに上からおさえるように吸い取って★

2 ハンドプレスでなじませる



プロセス②の日焼け止めを手に伸ばし、顔にプレスするようになじませてお粉をオン!

1年中白肌をキープしてるかなえのベースメイクテク

保湿力高めで◎! 右から・エリクシール シュペリエル リフトモイスト ローションW Ⅱ、同 リフトモイスト エマルジョン W Ⅱ

軽いつけ心地。RMK UVフェイスプロテクター SPF43 PA+++

どちらもUVカット効果あり。上から・RMK クリーミィポリッシュト ベース N 02、クレ・ド・ポーボーテ コレクチュール ヴィサージュs

上から・パウダー用ブラシ、ローラ・メルシエ ルースセッティングパウダー、コフレドール シルキィフィットパクトUV オークルC

1 保湿でメイク崩れを防ぐ★



ベースが崩れると日焼け止めも流れちゃう。メイク前にしっかり保湿することで日焼け止め&ファンデがピタッと密着して長持ちするよ★

2 日焼け止め下地は5点置き!



RMKの日焼け止めを手の甲に出してから、おでこ・両頬・鼻・あごの5点に置くよ。ちょっと多めに置くことが塗りムラを防ぐコツ!

3 生え際や目の下もしっかり



指で顔全体に伸ばしていく。特に生え際、目の下、フェイスラインは塗り残しがちなので丁寧に。最後にハンドプレスして密着させてね♪

4 頬の高い部分と鼻に重ね塗り



日焼けしやすい鼻筋と頬の高い部分はUV効果のある下地を重ね塗り。毛穴が気になる部分は同じくUV効果のあるコンシーラーを叩き込む!

5 お粉&ファンデでコーティング



お粉はテカリやすい部分のみにサッと。パフよりもブラシの方が自然に仕上がる♥　仕上げに頬にパウダーファンデを軽く重ねて崩れ防止!



ぽっかり毛穴もシワシワ目元も紫

太陽のSEASON、紫外線から肌を守り切る

もう太陽いらないし

黒くなるだけじゃない!!

日焼けはシミだけでなくシワ・たるみ・老化の原因にも!

キャミソール¥6,000／PEAK&PINE

日焼けを繰り返すと老け肌、ゴワゴワ肌に!

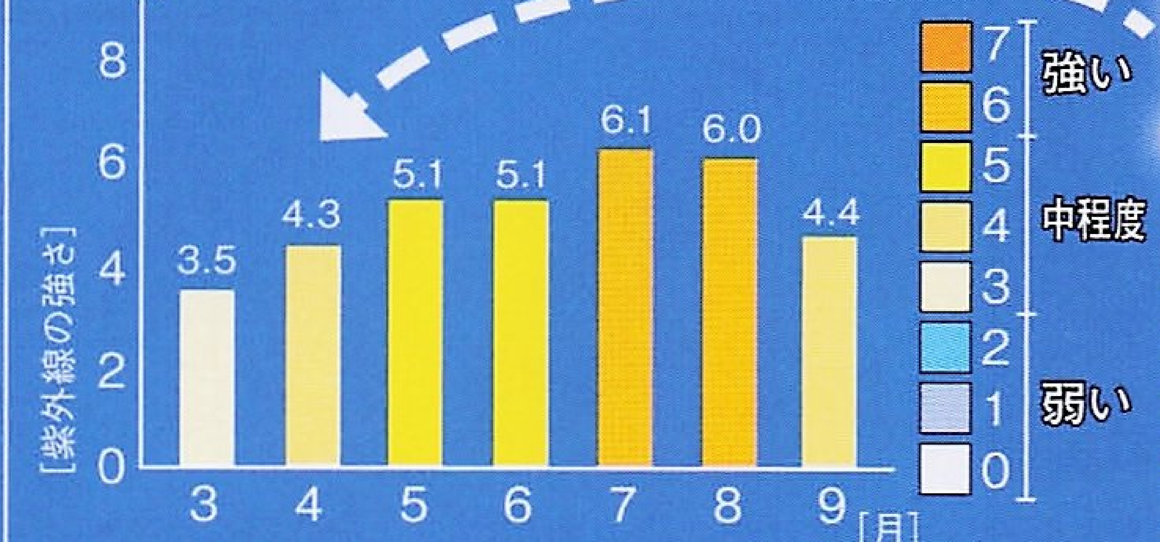
「強い日焼けはもちろん、軽度の日焼けでもお肌にはNG。コラーゲンなど肌の弾力を保つ成分が破壊され、たるみやシワを引き起こします。また、正常な肌細胞を作るためのDNAが損傷して老化が加速することも!」（工藤先生）

お話を伺ったのは

わかばクリニック
工藤清加先生
アラサー女子から絶大な信頼を寄せられる「わかばクリニック」の院長。わかりやすい解説が人気で、雑誌やテレビなどで幅広く活躍中。

紫外線 → 攻撃 → 正常な肌のDNA → ダメージを受けて → コラーゲンの低下／肌の老化

紫外線の量は4月からうなぎ上り!



注：気象庁ホームページ（http://www.data.jma.go.jp/gmd/env/uvhp/link_uvindex_norm56.html）を加工して使用

UV対策は4月からが本番!

白肌をキープしたいなら4月からケアを始めて✧

紫外線量のピークは7月&8月だけど、数値が上がり始めるのはなんと4月!　9月とほぼ同じ量の紫外線が降っています。春服を着るようになったら紫外線ケアも必要と考えて。暑くなり始める7月から始めたんじゃ肌にとっては手遅れ!

肌が黒くならなくても紫外線ダメージは蓄積されてる!

肌にダメージを与える紫外線は2種類ある!

「見た目に日焼けとわからなくても、肌はダメージを受けています。肌を黒くする紫外線とシワやたるみの原因になる紫外線は別物。「ちょっとなら大丈夫」と思わず、紫外線を浴びるときは数分でも日焼け止めが必須です」（工藤先生）

UVA コラーゲンを破壊してハリや弾力を低下させる

UVB 赤く炎症を起こしたり色素沈着の原因になる

日焼け止めの効果は約3時間と心得るべし!

汗や皮脂で日焼け止めの効果は半減★

日焼け止めの「SPF」の値。これが高いほど日焼けを長時間食い止めることが可能。でも服とこすれたり汗で流れることでその効果は時間とともに減少。夏場は3時間おきくらいに塗り直すのがベスト!

塗り直す事が大切!

油断大敵!

部屋の中でも電車の中でも日焼けしている!

紫外線はガラスを通り抜けていた!

紫外線の一部はガラスを通り抜けるので、室内にいても日焼けの危険は大。しかも通過するのはコラーゲンにダメージを与える紫外線!　部屋の中でも肌老化が進行することに…。朝のスキンケアと日焼け止めはセットで!

ちなみにくもりでも雨でも紫外線は降っている!

はれ	うすぐもり	くもり	あめ
100%	80%	60%	30%

快晴の日の紫外線量を100とした場合の数値
注：気象庁ホームページ（http://www.data.jma.go.jp/gmd/env/uvhp/3-73uvindex_mini.html）を加工して使用

私たち、ひと夏の思い出は残しても

子供と毎日お出かけするけいこは
1時間おきに塗り直し＆クーリング！



毎日太陽に当たるから続けられる手軽さが大事！

専属モデル（32歳／滋賀県）既婚・息子1人、娘2人
けいこ

お助け美白コスメ



ビタミンCたっぷりのシーピーを毎日飲む

子供がいるとスキンケアにたっぷり時間を使えない💧 皮膚科でもらってるビタミンCサプリを毎日飲んで、内側から美白を目指します★

うっかり日焼けしたら?



オイル配合のマスクで枯れた水分をチャージ✧

普段の化粧水を何度も塗ってお肌をしっかり冷やしてから、美容液たっぷりのルルルンONEでじっくりケア。1枚¥300のお値段もうれしい♪

スペシャルUVケア



焼けたと感じたらすぐにアベンヌ！

強めの日差しを浴びたり長時間外にいたときはアベンヌウォーターで熱を持った肌を冷やします。さらにニベアを1時間おきに塗り直し★

デイリーUVケア



急いでても時短で塗れるBBとジェルが便利♥

顔にはノンケミカルで優しいセパルフェのブライトアップBBクリーム、体にはサラサラしたニベアのウォータージェルを公園前にサッとオン。

お肌が弱いまなかは
刺激の少ないアイテムで太陽と戦う！



日焼けも肌荒れも防いで秋まで美白を守り通す★

北新地バニラ勤務&美容会社社長（29歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

お助け美白コスメ



美白美容液は本当に効果のあるものを厳選！

ジバンシイのホワイトニングインテンシブはお高いけど肌色が激的に変わる！　ハイチオールCは二日酔いにも効くから毎日飲むよ♥

うっかり日焼けしたら?



なるべく肌を刺激しないようにケア

肌が赤くヒリヒリしてる日はなるべく化学物質の少ないアイテムでスキンケア。低刺激なル・カレスモアのローションで肌を落ち着かせる★

スペシャルUVケア



本当に焼きたくない日はアネッサに頼る！

ここぞという日はやっぱりアネッサ。顔にも使えるタイプを体に使う！　顔にはYSLのフォーエバーライトクリエーターBBをしっかり塗る。

デイリーUVケア



安心して肌に使えるかどうかをチェック

イプサのプロテクターサンシールドはSPF50なのに肌に優しいのが◎。顔には、敏感肌もOKなアベンヌのデイプロテクターUVを使うよ★

海外大好きなRIRIは
徹底したアフターケアで肌を回復

ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん



美白に効くものは成分から調べて効果を検証します♥

お助け美白コスメ



クリニックコスメのルミキシルは通販で♪

紫外線で傷んだ肌を修復してくれるトリロジーのローズヒップオイルとルミキシルの顔用美白クリームでケア。どちらも低刺激で安心♥

うっかり日焼けしたら?



友達にびっくりされるけど水風呂が一番（笑）

海外の強い日差しを浴びた日は水風呂で体全体をクールダウン★　お風呂後にニベアのホワイトニングジェルをたっぷり塗って保湿。

スペシャルUVケア



通販で買ったSPF100の日焼け止めが最強！

海外ではニュートロジーナのドライタッチサンブロックというSPF100の日焼け止めを！顔には肌に優しいSPF50のルジェのBBクリーム

デイリーUVケア



普段から日傘と日焼け止めのWガード

ニベアのウォータジェルは日焼け止めっぽいベタつきがなくお気に入り。紫外線を100%カットするサンバリア100という日傘も必須です♪

顔だけは死守したいみどりは
UV下地W使いで鉄のガード！



油断してるとツケがくる！ひしひしと感じるこの頃…

時計デザイナー（32歳／東京都）独身・子供なし
山崎みどりさん

お助け美白コスメ



薬用シートマスクで白さとハリを取り戻す！

ドクターシーラボのフォトホワイトCホワイトニングマスクで顔のすみずみまでホワイトニング。顔が火照ってる日など、ピンポイントで使います！

うっかり日焼けしたら?



部分焼けしないように気を引き締める！

顔は厳重にガードしても体は気を抜きがちなので、気がつくとパンプス焼けが…。うっすら焼けてきたらあわててアネッサでつま先までケア。

スペシャルUVケア



厚塗りにならないよう重ね塗りは部分的に！

SPF50のランコム UVエクスペールBBを顔全体に塗って、SPF33のインテグレート エッセンスベースBBを鼻と頬に重ね塗りすればOK。

デイリーUVケア



日焼けしにくい体質なので顔だけガード★

メイク下地にHACCIのアクアUVを仕込みます。SPF50なのにつっぱらなくて◎。体の日焼けは日陰を歩いて予防する（笑）。

シミとくすみは残さない事を誓います!!



日サロで焼いてた頃から顔だけは紫外線から死守♡

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

光老化が許せないゆんころは
スキンケアでメラニンを抹殺！

お助け美白コスメ



どろあわわとC1000ビタミンレモンは毎日！

朝の洗顔は必ずどろあわわで。デコルテまで洗ってくすみをオフ！　ビタミンドリンクはおいしいからサプリより飲みやすくて続けられる♪

うっかり日焼けしたら?



その日にマスク、肌が落ち着いたらピーリング

抗酸化力の高いフラーレン入りのRRR MASK PACと大塚美容外科で買えるNBピーリングジェルで肌のターンオーバーを活性化させます！

スペシャルUVケア



ハワイの日差しに耐えたコパトーンは優秀！

体はコパトーンのUVカットミルクと飲む日焼け止めでガード。顔はアンドラティアのサンプロテクトベースとお粉でメイク。エステで買ってるよ♥

デイリーUVケア



くすみがちな唇も忘れずにUVケア

普段から顔も体もSPF50の日焼け止めが絶対手放せない！　唇もUVカット効果のあるHACCIのグロスを使ってくすみを予防してます✧

白浮きがイヤなかなえは
日焼け止め&ファンデ重ね塗り！



ビーチで水着になるなら肌のツヤ感も大事でしょ♡

お助け美白コスメ



韓国で買ったプラセンタパックで週1ケア◡̈

韓国でおばちゃんにゴリ押しされて買ったけど、使ってみたら超優秀だった！　PLACENTA POWERってシートパック、また欲しい♥

うっかり日焼けしたら?



赤くなった部分を冷たいタオルで十分に冷やす

顔より体が焼けがちなので、冷やしタオルで熱を取ってからボディクリームで保湿！　ヒリヒリしたらとにかく冷やすことが第一だよ★

スペシャルUVケア



ボディ用ファンデで夏っぽいツヤ肌に♥

水着になるときは、紫外線対策&美肌テクでハワイで買ったボディ用ファンデをキティちゃんの日焼け止めの上にがっつり重ねる★

デイリーUVケア



普段から体にはSPF50を使ってる★

USJで買ったキティちゃんの日焼け止めはなにげにSPF50で優秀。顔はRMKのUVフェイスプロテクターを下地代わりに✧　肌荒れしにくくて◎。



飽きずにケアしたいから色んな種類をスタンバイ✧

美容室経営&アクセサリーデザイナー
（28歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

黒肌だったことのないあいは
美白コスメとインナーケア命！

お助け美白コスメ



毎日の角質オフでクリアな白肌に

ソフィーナのアルブラン美白マッサージクリームを塗って、美顔器のセルキャビで顔をマッサージ。お風呂に浸かりながら毎日やってます♥

うっかり日焼けしたら?



日焼け肌用クリーム&インナーケアもしっかり

日焼けした肌を鎮静してくれるクラランス ボーム アプレ ソレイユ インテンスでケア。資生堂のピュアホワイトは錠剤とセットで飲んでます。

スペシャルUVケア



スプレータイプなら塗り直しも楽ちん♥

クラランスのソレイユ ハイプロテクションはスプレー式で便利♪　アリィーのエクストラUVジェルは顔に使っても荒れないから愛用してる◡̈

デイリーUVケア



家の中でもスキンケアタイプの日焼け止めを

メイク前は化粧水タイプのボディ&ソウル UVアクアスプレーを塗って窓からの紫外線をカット。出かけるときはディオールのスキンヌードBBを。

トライアスロンが趣味のまりえは
日焼けはしてもシミにはしない！

お助け美白コスメ



寝る前にル ブランでコットンパック！

シャネルのル ブランをライン使い。化粧水と美容液をたっぷり染み込ませたコットンで頬をパックすれば、秋になってもシミ知らずの美肌♪

うっかり日焼けしたら?



ジェルなのでスッとなじんで気持ちイイ♥

イルコルポのミネラル ボディシャインジェルは美白効果&日焼けの色素沈着を防いでくれるボディ用ジェル。通販で買ってるよ★

スペシャルUVケア



スポーツやハワイ旅行には海外版の日焼け止めを

日本にないから、ハワイのABCストアでコパトーン スポーツの日焼け止めを大量買い！　クリームとスプレーのWで頑丈にガードするよ。

デイリーUVケア



日常的な紫外線はそこまで気にしない★

ベタつくのがイヤだから、体にはビオレのジェルタイプをパパっとオン。M・A・Cのプレッププライムを下地にすれば顔も完璧に守れる★

トライアスリート（28歳／東京都）
独身・子供なし
今井麻莉江さん



ちょっと焼けた肌が好きだからアフターケアは完璧に



太陽と戦うための Q&A!

日焼けにまつわるお悩みを解決！

知ってるようで実は知らない、日焼けに関する疑問をスキンケアのプロがスッキリ解決！　今年こそ確実に紫外線をガードしましょ★

Q1

朝、急いでて日焼け止め塗るのを忘れたり、夕方に塗り直すのが面倒！

（32歳・桜井莉菜）

Answer

スプレータイプなら時短！ 塗り直しはパウダータイプが便利♥

面倒くさがり屋さんにはSPF高めのスプレータイプがおすすめ。また、皮脂で日焼け止めが落ちやすい顔は真夏じゃなくても塗り直し必須。パウダータイプなら手を汚さずお直しできる◡̈



a.スポーツ ビューティ UVウェア スプレー SPF50+/PA++++¥1,500（編集部調べ）／コーセー　b.タイムシークレット ミネラルUVパウダー 01 SPF50+/PA++++¥1,800、c.タイムシークレット UVミスト SPF32/PA+++¥1,600／ともにmsh　d.エトヴォス ミネラルUVパクト SPF50/PA++++¥3,500／エトヴォス　e.DHC サンカットQ10 50プラス スプレー SPF50+/PA++++¥960／DHC

特に塗り忘れがちなのはこの3カ所



特に耳は忘れがち。首とうなじは手に日焼け止めを薄く伸ばして、おさえるように塗ると◎。

Q2

目から日焼けするって言うけど、どうして焼けちゃうの？

（36歳・水野祐香さん）

Answer

目から脳に「紫外線を浴びてるよ！」と信号が送られてメラニンが発生するから！

「目の細胞が紫外線をキャッチすると脳に信号が送られ、体を紫外線から守るためにメラニンが発生。結果、日焼けにつながります。目と肌、両方ガードするのがベスト」（工藤先生）



UVカット効果のあるカラコンを使うのも手。右・エンジェルカラー バンビシリーズ 1day ヴィンテージブラウン［30枚入り］¥3,980／T-Garden　左・FLANMY 1day ドーナツブラウン［30枚入り］¥3,890／Blanchel

Q3

日焼け止めって種類がありすぎ！どれが一番強力？

（36歳・MERIさん）



a.雪肌精 サンプロテクト エッセンス ジェル N SPF50+/PA++++¥1,400／コーセー　b.ラ ロッシュ ポゼ アンテリオス XL SPF50+/PA++++¥3,600／ラ ロッシュ ポゼ　c.ジルスチュアート リラックス アクアシフォン プロテクター W SPF50+/PA++++¥2,800／ジルスチュアート ビューティ　d.DHC サンカットQ10 EX ジェル SPF50+/PA++++¥1,800／DHC

Answer

日本では、「SPF50+、PA++++」が最強！

日本で売られている日焼け止めの場合、SPF50以上はすべて「SPF50+」と表記され、PAは「PA++++」が最高値。ドラッグストアで迷ったら、この数値を参考にしてみて★

Q4

紫外線を浴びた肌を回復させる食べ物って？

（32歳・古橋綾香さん）

Answer

リコピンが豊富なトマトが最適！ ビタミンC&ビタミンEもマスト！

「抗酸化力が強く、肌の損傷を防ぐリコピン、シミを予防するビタミンC、新陳代謝を活性化するビタミンEが効果的。逆にきゅうりや柑橘類に含まれる"ソラレン"は紫外線を吸収しやすくなる成分なので、外出前の摂取は避けて！」（工藤先生）

Q5

効果的な日焼けのアフターケアが知りたい！（30歳・青木りえさん）

Answer

高濃度ビタミンC点滴がおすすめ♥

サプリでの摂取と比較して、血中に点滴することでビタミンCの効果が最大限に引き出され、メラニンの抑制やコラーゲンの生成を補助。シミ予防やハリアップに効果大！

メディカルプラス クリニック 新宿
㈰東京都渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル 6F
（新宿駅南口より徒歩1分）
TEL_03-5354-6381
HP_http://medical-plus.jp/

バンドゥブラ¥8,000、ショーツ¥5,500／ともにPEAK&PINE　その他／編集部私物

P13に続いて

協力していただいたのは
わかばクリニック
工藤清加先生



Q9

頭皮がいつのまにか焼けてヒリヒリ痛い…。
（31歳・奥山絵里奈さん）



Answer

たまに分け目を変えるかアップヘアで頭皮を隠して♪

髪用の日焼け止めスプレーを使うのが確実だけど、分け目を変えるだけでも炎症防止に。ポニーテールなどで頭皮を覆ってしまうのもあり。ただし日差しの強い日は日焼け止めを。



Q7

顔に強力な日焼け止めを塗ると、肌荒れしちゃう！
（25歳・菜採梓さん）



Answer

敏感肌用、もしくはファンデタイプを使えば安心♪

効果の強い日焼け止めはその分、肌の負担になることも。日焼け止めで吹き出物ができちゃう人はナチュラルな成分のものを選んで。

a.米肌 澄肌CCクリーム 00 SPF50+/PA++++¥3,500／コーセープロビジョン b.ラロッシュ ポゼ UVイデア XL プロテクションBB 01 SPF50+/PA++++¥3,400／ラ ロッシュ ポゼ c.エトヴォス ミネラルCCクリーム SPF32/PA+++¥3,200／エトヴォス



Q6

海外や海だと、日焼け止めを塗るだけじゃ不安…。
（32歳・早川沙世）



Answer

飲む日焼け止めと併用すればガッチリ防げる！

飲む日焼け止めだけでは完全に日焼けを防ぐことはできないので、一緒に使うのが◎。紫外線による老化をしっかり食い止められます♥

塗るタイプと併用することで肌ダメージをダウンさせることが可能。a.P.O.L.C.［60粒］¥9,800／オンライフ b.noUV［10粒］¥1,800／noUV c.ヘリオケア ウルトラD オーラル［30粒］（編集部私物）



Q10

日焼け後のスキンケアで、取り入れるべき成分って？
（29歳・真優川 咲さん）



Answer

ビタミンC誘導体やアスタキサンチンが効果的！

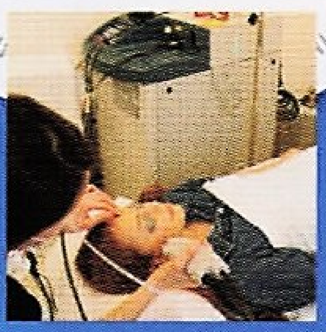
「効果てきめんなのが、肌に優しく吸収率のいい"ビタミンC誘導体"、抗酸化作用の強い"アスタキサンチン"や"フラーレン"。それらの成分入りの化粧水でコットンパックするとダメージが軽減されます」（工藤先生）



フラワービキニ¥14,800／CHUANPISAMAI ラフォーレ原宿店

Q8

紫外線によるシミ予備軍を抹殺したい！
（38歳・Angelさん）



Answer

クリニックのレーザーフェイシャルでメラニンを分解すべし！

レーザーでシミやくすみの元を分解して、未来のシミを抹殺！ さらに肌の弾力アップや毛穴改善などうれしい効果がたくさん♪

レーザーフェイシャルとは

医療機関でのみ使用が認められているレーザーを照射、メラニンを分解すると同時にコラーゲンの生成を促します。毛包部にも反応するレーザーなので、シミと脱毛の同時治療が可能！

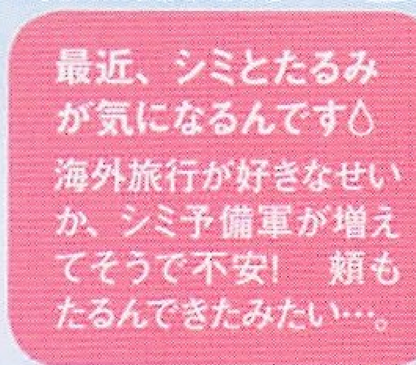




わかばクリニック
㊟東京都港区六本木7-15-10 クローバービル6F（六本木駅2番または4b出口より徒歩1分）
TEL_03-5786-4011
HP_http://wakabamc.com/

RIRIがレーザーフェイシャル＆美白点滴を体験！

PHOTO_ Yoshinobu Bito



まずは肌の悩みをカウンセリング



肌の状態や悩みなどを事前に相談。痛みやダウンタイムも詳しく教えてくれる。

続いて隠れたシミ予備軍を撮影！

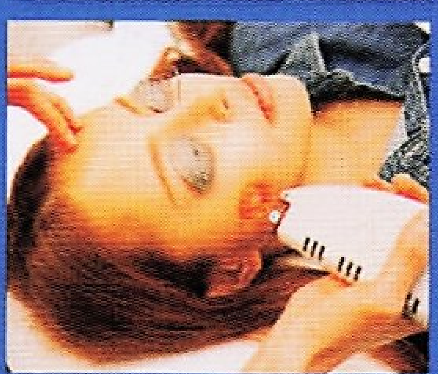


「ロボスキン」という機械で隠れたシミや毛穴の数を撮影し、肌の状態を確認。





レーザーを当てていく



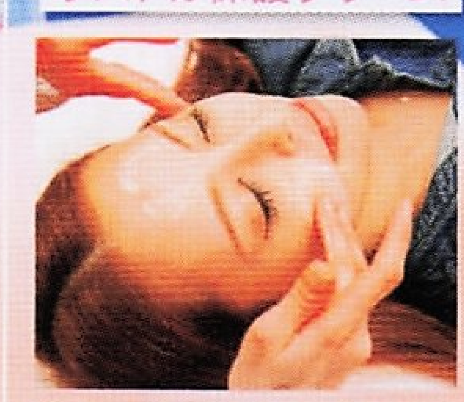
結果が出たらさっそく施術。レーザーを2周分当てていく。脱毛みたいな、ゴムをパチンと当てるような痛み。

美白点滴も同時に♥



今回は美白点滴もセットで体験。成分はビタミンC2000mg、美白や代謝アップに効果のあるL-システイン♪

ラストは保護クリーム



終わったら炎症止めのクリームを塗り、タオルで冷やして終了！ ハリがアップし、手触りツルツルに♥

Q11

日焼け止めって普通のボディソープで落ちるの？
（32歳・けいこ）



Answer

NO！ ウォータープルーフタイプはクレンジングオイルを使おう★

「通常の洗浄料で落とせます」と書いてない場合は、クレンジングオイルを使って。ボディソープで何度もこすると肌が乾燥する原因に💧

Q12

太陽に当たり過ぎて顔が赤い！応急処置が知りたい！
（32歳・美咲さん）



Answer

とにかく冷やすことが大事！

日焼けで赤くなった肌はまず冷やして熱を取って。冷蔵庫で冷やした化粧水でコットンパックするか、刺激になる場合はお水でOK。

ただ引き算すればいいってもんじゃない!!
私たちが研究してきた"お姉さん仕様で盛れるメイク"お披露目します!

お姉さん
24人が
アンサー!

最新メイクニュースTopics8♥

私たちのメイクは毎日同じじゃない♥足したり引いたり使う色を変えてみたり…。流行と自分らしさを兼ね備えた、お姉さんたちの最新メイクをご紹介✧。少しの変化で昨日よりかわいくなれる、そんなテクニックをスクープ♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
HAIR_Chiharu Koya,Yuko Nozaki [Sayaka]
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Topics1
上下につけまをつける時代は終了!

まつエク人気が出てきたり、自まつにマスカラだけでもOKなコが出てきたり…ナチュラル化が進むお姉さんたちのまつげに変化が♥

Topics2
アイライン&アイシャドーがナチュラル化♥

しっかりグラデのアイシャドーよりも、薄い色のシャドーを1、2色塗って抜け感を出すのが人気♥ アイラインもブラウン支持率が急増!

Topics3
シェーディングが復活! ついでにノーズシャドーもしっかりめが気分♥

こちらは引き算じゃなく足し算♥ 近年遠ざかっていたシェーディングが復活した様子✧。いかに自然な陰影をつけるかがカギ!

Topics4
マット肌が主流だった時代から一変! 今はツヤ肌になりたい♥

マット肌は若いコがやるならいいけど、お姉さん世代にはツヤ肌の方がハマるということが発覚 自然なツヤ感の出し方をチェック✧

Topics5
うるうるテカテカのリップは卒業! グロスは使わない派が圧倒的♥

ややマットで自然な仕上がりのリップが主流に★ あれこれ塗り重ねてテッカテカになった口元は、ちょっと古臭いかも‥??

Topics6
太眉ブーム終了の兆し! 少しずつ細眉にシフトしてる♥

自眉を生やして、太眉にしていたコがほとんどだったけど、急に細眉がブームに♥ 昔のヤンキーみたいにならないための細眉って?

Topics7
チークの入れ方や色をちょっと変えてオトナ仕様♥

去年流行った血色チークが少しずつ進化してた♥ オトナっぽいのにかわいらしい、最旬チークの入れ方を見てみてください✧。

Topics8
入りきらなかったメイクニュースこぼれ話♥

以上7つのカテゴリーに入りきらなかった、でもボツにするには惜しいニュースをまとめました♥ カラコンからメイクまで色々あります♥



8年ぶりに下つけまをやめたらメイクの幅が広がった✧✧

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

1年前は！



まつエク人口が増え始め、楽で盛れると話題に✧

撮影時はつけまで、普段はまつエク等、場面によって使い分けるコが増えてきた😋 つけま派のコも、より自然な毛束を求めるように♥

2年前は！



目尻を重ためにに盛るアイメイクが人気だった✧

下まぶたや目尻を盛りたいコが多数✧ まだまだつけまが主流で、目尻長めなデザインが人気😋 上下ともにつけまをつけるのが定番♥

3年前は！



まだ目の周りが黒い！ ラインもまつげもバッチリ✧

「薄くなった」と言いつつ、今見るとまだまだ濃い★ 上も下もつけまで、中には目のキワよりオーバーしてつけてるコもいたくらい★

Topics 1
上下につけまをつける時代は終了！

「眠そうな目になる」などの理由で敬遠されがちだったまつエクだけど、最近人気が急増！ 自然な抜け感が欲しいコは自まつげ派に移行中✧





PROCESS



まつエクに束感を作るためのクリアマスカラ♥

クリアマスカラを塗るのは上だけ。まつエクって毛がフワフワしがちだから、これで毛束をまとめてる😋

はまざき スタイリング プロフェッショナル（カールキープ）マスカラ



下は自まつげにマスカラだけでナチュラルに✧

最初は毛流れに沿ってマスカラを塗ったあと、横に動かしてギザギザに塗ると、液がキレイについてくれる♥

M・A・C エクステンディッド プレイギガブラック ラッシュ（ブラック）

カラコンはコレ！

フランミーのオレンジブラウニー♥ 個性派すぎない発色で自然✧

POINT

目も口も濃いとGALすぎるから引き算♥

高校から上下つけまだったけど、思い切って上はまつエク、下は自まつげに♥ そしたらリップとか他の部分で遊びたくなって変化が出た✧

バサバサでパッチリ♥
私たちの理想のまつげ☆

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか




OPEN


CLOSE

POINT

上はまつエクで下は自まつげだよ
メイクが楽なのがまつエクのいいところ！ 海にも入れるし、すっぴんが盛れる♥ 私がつけてるのはDOTのスペシャルデザイン

カラコンはコレ！
家にあったものを持ってきたんだけど…名前が分からない

PROCESS


❶ **マスカラはササッと塗ってダマ知らず**
最初に上まつげにマスカラを塗るよ 汚くなるのがイヤだし、まつエクだから軽く塗ればOK♥
メイベリン theハイパーカール ボリュームエクスプレス ブラック


❷ **下は自まつげにマスカラのみ♥ ココも軽めに塗る**
下まつげは、マスカラのブラシをタテにして塗ってる 毛の流れに沿ってススッと♥
メイベリン theハイパーカール ボリュームエクスプレス ブラック


❸ **コームでとかすのは上だけ 下はそのままで自然な毛束♥**
まつエクだけをコームでとかして、毛束同士の絡まりや余分なマスカラの液をとっておくよ★
もうずっと使ってるコームで、どこのかナゾ。昔ドラッグストアで買ったんだと思う…


❹ **最後に毛流れをキレイに整えたら完成だよ**
ホットビューラーで上まつげだけを整える まつげをカールさせつつ、セパレートさせるよ
パナソニックホットビューラーEH2385



自まつげにマスカラだけ この自然な感じが気分♥

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

POINT

今の私にはナチュラルな引き算メイクが◎✧

上だけつけましてたけど、どこかで「盛らなきゃ」っていう強迫観念があったの。でも思いきって自まつげ＋マスカラにしたら、しっくり♥

OPEN

CLOSE

カラコンはコレ！

カラコンは使ってないよ♥　昔からずっと裸眼で生活してます

PROCESS

❶ 下まつげから塗った方がバランスとりやすいの
まつげ同士がくっつかないよう注意しながら下まつげにマスカラを塗るよ♥　目尻多め
メイベリン ザ カラサル ボリュームエクスプレス WPベリーブラック

❷ 上まつげは扇型に広げるように意識しながら★
ブラシを左右ジグザグになるように動かしながらマスカラをON♥　ビューラーはしないよ
メイベリン ザ カラサル ボリュームエクスプレス WPベリーブラック

❸ バランスを見つつもう一回下まつげにマスカラを★
最初に下に塗ったマスカラが乾いた頃に再度塗る　重ね塗りすることでボリュームUP♥
メイベリン ザ カラサル ボリュームエクスプレス WPベリーブラック

❹ ホットビューラーで余分なマスカラの液をオフ
ビューラーが温まりかけたときに上下のまつげをなでる♥　熱すぎるとマスカラが溶けちゃう
パナソニック ホットビューラー



試行錯誤した結果、1番盛れるのはまつエク＋つけま♥

医療関連会社勤務（32歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

POINT

つけまは芯が黒い方が盛れると思う

まつエクだけじゃ私の理想のまつげにならなくて…。まつエクをベースに、足りない部分はつけまで補う感じでメイクしてるよ✧

OPEN

CLOSE

カラコンはコレ！

Angel Colorバンビシリーズのアーモンド♥
自然なのに盛れる

PROCESS

❶ マスカラは上下にしっかり塗ってパッチリと✧
全体的に塗るんだけど、特にまつエクが抜けてる部分を重点的に塗って左右差をなくす♥
ブラシがゴム状になってて塗りやすいの♥　ケイト ブラックフェザーラッシュBK-1マスカラ

❷ フルでつけると濃くなりすぎるから切って調整★
使うのは真ん中の部分だけ　目のタテ幅が欲しいから、つけまは黒目の上だけに使用
1、2回で捨てちゃうから100均のつけまが良い♥　DAISO Falseアイラッシュ A

❸ まつエクのカールに沿ってつけまつげをつけていく★
上のまつエクはCカールだから、なじむようにつけまの角度を調整しながらつけるよ
毛束の長短のバランスが好き！　DAISO Falseアイラッシュ A

❹ 仕上げに、束感を出すためマスカラをたっぷり★
塗るのは上だけ　バラつきがちなまつエクにまとまりを出すため、最後に塗ってる✧
ダマになりにくいの♥　ケイト ブラックフェザーラッシュBK-1マスカラ



カールがキツいとからみやすいからCカールが◎

広島の看護学生（30歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

POINT

最近のまつエクは盛れるんだなって実感✧

ここ2カ月くらい、ずっとまつエク　まつエクしてる友達がかわいくて、それからつけまをやめて今に至る♥
上下につけてるよ✧

カラコンはコレ！

プティアのグレースブラウンだよ♥　度入りの1dayで自然な色✧

CLOSE

OPEN

PROCESS

❶ マスカラを上下に軽く塗るだけでOKだよ✧
ビューラーしないでマスカラをサッと塗るだけでパッチリ✧　ダマにならないように注意★
ファシオ パワフルカール マスカラ（ロング）BK001



目尻は長く真ん中はパッチリで脱・眠た目♥

ダンサー（38歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

POINT

花粉症でつけまが取れちゃうからまつエクに♥

涙でつけまが取れちゃって、どうしようもなくて、まつエクにしたんだけど調子いい♥　今度は下まつげにもつけてみようかと考え中だよ

カラコンはコレ！

EYE DECOのデコサンド♥　つけてて痛くなりにくいから愛用中♥

CLOSE

OPEN

PROCESS

❶ マスカラを塗るのは下だけまつエク部分は素の状態✧
自まつげの下まつげだけにマスカラをON★
まつげが下にまっすぐ伸びるように塗るよ
ケイト ブラックフェザーラッシュ BK-1 マスカラ

Topics 2

アイライン&アイシャドーがナチュラル化♥

シャドーは相変わらずブラウンが人気だけど、色の重ね方に変化アリ✧ ラインはブラウンで細く描いて優しい印象の目元にシフト

カラコンアドバイザー（32歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん



色を重ねることよりツヤ感を出すことが重要✧



シャドーがほぼ単色になってシンプルに✧

アイホール→二重幅→目のキワ…と塗り重ねてグラデにするコが激減 ツヤのあるシャドーを1、2色塗るラフさが人気✧



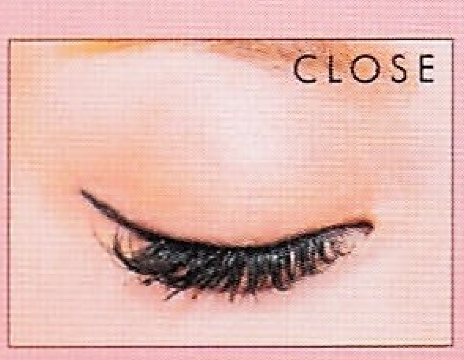
目のキワはブラウンで締めるのが定番✧

まだシャドーグラデは健在★ 目のキワは濃い色で影を作ってデカ目効果を狙うのがお約束 色はブラウンの一人勝ち♥



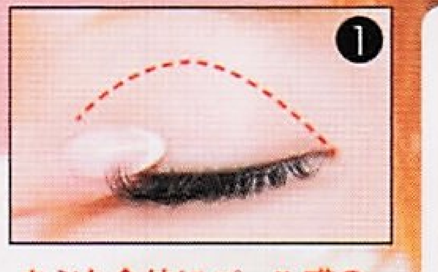
アイメイクに重きを置いていた時代だったよね✧

まつげやラインはもちろん、シャドーも濃かった時代 当時は3、4色重ねてシャドーをしっかりグラデにするのが普通だった





PROCESS



❶ **まぶた全体にパール感のあるベースをON✧**

パール感があるシャドーを使うと目が丸く立体的に見えると思う 全体に薄くのせるよ♥

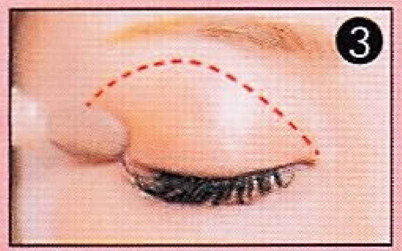
NARS ザ マルティプル1520



❷ **涙袋にはラメ感の強いものをのせてツヤッと**

ぷっくりしてる部分にのせていくよ 白いシャドーだと浮いちゃうから肌色を使ってる✧

イヴ・サンローラン フルメタルシャドー 8



❸ **若干濃いシャドーを重ねてよりツヤ感をアップ✧**

①と同じ範囲に重ねるよ★ 本当に少しだけ二重の線の部分を気持ち濃くして陰影を

トムフォード スキン イルミネイティング パウダーデュオ 01

POINT

目元には色よりもツヤ感でメリハリを✧

前までは普通に色を重ねてグラデにしてたんだけど、気分で単色塗りにシフト♥ 代わりに、涙袋にシャドーをのせて立体感を演出♥

カラコンはコレ!

DOLLY POP 1dayのポップアーモンドは色合いが絶妙で盛れる♥

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
既婚・娘1人
水野祐香さん



ママになったし優しさが欲しくてメイクを見直し♥

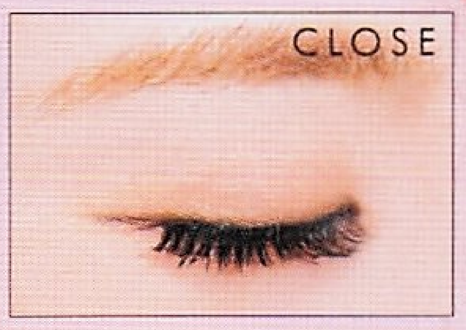
POINT

黒のリキッドだと顔がパキッとするよね★

出産してからすっぴんの日も増えて…メイクした日とすっぴんdayのギャップに驚かないようにメイクを薄くしたというのもある（笑）。

カラコンはコレ!

Geeenie Girlsの桃玉だよ♥ フチが茶色でお姉さんな印象に✧





PROCESS



❶ **目のキワにブラックを入れて引き締める♥**

全部ブラウンのラインだとボヤけた印象になるから、上まつげのキワにだけ黒のラインを描くよ

ミッシュブルーミン リキッドアイライナー 01ピュアブラック



❷ **黒ラインをボカしながら茶色のラインを重ねる✧**

プロセス①で描いた黒ラインをボカすように意識しつつ、目のキワにラインを引いていく♥

ミッシュブルーミン ジェルアイライナー 02フェミニンブラウン



❸ **目尻長め、気持ちタレ目になるようにラインを描く**

目の横幅が欲しいから、ラインは長め 一度ピッとハネてからボカすようにすると自然✧

ミッシュブルーミン ジェルアイライナー 02フェミニンブラウン



ほとんど色がついてないくらい薄づきが今っぽい♥

専属モデル（32歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

POINT
すっぴん風メイクが流行ると聞いて薄く♥

シャドーは、ほとんど塗ってないくらい薄い😋 色というよりツヤを出す感覚です♥ 着々とナチュラル化が進行していきます😋

カラコンはコレ！

MooN Geminiのブラウンを愛用♥ 直径14ミリだからナチュラル♥

CLOSE / OPEN

PROCESS

❶ **ベースにはクリーム状のシャドーを塗ります✧**
アイホールにシャドーをON♥ 次にのせるパウダーシャドーのつきを良くするためです✧
ヴィセ リシェ シューリッチアイズ 0R-2

❷ **サラリとした控えめな発色が好きです✧**
二重幅にヌーディーカラーのシャドーを重ねます♥ 指でよくなじませて、ごく自然に😋
ヴィセ リシェ シューリッチアイズ 0R-2



涙袋にのせるシャドーもナチュラル化が進行✧

ヨガインストラクター（29歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

カラコンはコレ！

キャンディーマジックのゴシップグレー♥ ハーフ顔になれる😋

POINT
肌なじみのいい色で自然に強調させてる✧

前は涙袋に白っぽい色を使ってたんだけど、ブラウン系に変えてみたら評判が良くて😋 それから涙袋は控えめに主張するように♥

ZOOM

PROCESS

❶ **先に影を描くことでクマが目立たなくなる効果が😋**
目に、くっと力を入れて浮き出る涙袋の下にペンシルでラインを♥ 自然な影を作るよ★
ビボ アイフル まゆずみ ライトブラウン

❷ **シャドーの密着感を高めるためにクリームをON✧**
プロセス①で描いた線の上にクリームシャドーを重ねるよ★ 乾燥防止にもなって便利😋
ジバンシイ オンブル・クチュール アイシャドー2

❸ **影の部分にもほんのりラメ感をプラスする😋**
立体感を出すために、プロセス①、②で描いた影の部分にシャドーを重ねてなじませる✧
トムフォード スキンイルミネイティング パウダーデュオ 01

❹ **ハイライト的にシャドーをのせてオトナな涙袋✧**
涙袋の、一番ふっくらしてる部分にON★ 肌になじむ色だから自然な仕上がりになる♥
トムフォード スキンイルミネイティング パウダーデュオ 01



下ライン引くのをやめたら逆に目が大きく見えた♥

美容ブロガー（29歳／大阪府）
独身・子供なし
久保七瀬さん

POINT
流行りにのって下ラインを卒業✧

今まで普通に下ラインを引いてたけど、やめてシャドーでボカす程度に♥ そしたら目が大きく見えるようになった気がして大成功♥

カラコンはコレ！

キャンディーマジックのKINGブラウンで目がくりくり♥

OPEN / CLOSE

PROCESS

❶ **上ラインはキワギリギリに描いて自然に演出😋**
上ラインは、なるべく細めに描くのがポイント✧ まつげの間を埋めるような感覚で描くよ★
ピンクブラウン ジェルアイライナーペンシルM

❷ **目尻ラインは軽くハネ上げてキリッと✧**
目尻はリキッドで長めにハネさせてる😋 目を閉じたときにキレイに見えるように意識して引く♥
Kパレット リキッドアイライナー ブラウン

❸ **下ラインの代わりにパウダーで陰影をつけるよ♥**
★マークの2色をMIXして、下目尻1／3くらいにON★ マットな色が使いやすい♥
キャンメイク ミックスアイブロウ 01



グレーシャドーを濃く広くのせると老け顔に見えるらしい💧

イベントコンパニオン（31歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

POINT
愛用していたグレーシャドーはNGだった💧

グレーシャドーを使うと老けて見えるってテレビで見て…今までグレーを使ってたからショックで急いで変えました💧 ブラウンを薄く重ねて抜け感を意識✧

OPEN / CLOSE

カラコンはコレ！

カラコン本舗のエンペラーブラウン✧ 目の色と同化する自然な色♥

PROCESS

❶ **ベースの色は眉下くらいまで範囲広めにON★**
目元を明るく見せてくれるベージュシャドーをうっすらとのせるよ😋 ササッとラフに♥
ケイト ブラウンシェード アイズBR-5

❷ **二重幅に気持ち濃い色を重ねて目元に立体感を✧**
二重幅にシャドーを重ね塗り♥ ①との色の境目が分からなくなるようにボカしながら😋
ケイト ブラウンシェード アイズBR-5

❸ **最後は全体に重ねてまぶたにキラキラを✧**
①と同じ範囲にラメ入りのシャドーを重ねてキラキラに♥ やりすぎ感のないお姉さんな目元になるよ✧
ケイト ブラウンシェード アイズBR-5



Topics 3

シェーディングが復活! ついでにノーズシャドーもしっかりめが気分♥

しばらく、ハイライトは入れてもシェーディングは入れないというコが多かったけど、ここへ来て復活の兆しが見えてきました♥

シェーディングを入れた方が写真写りは絶対いい♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

PROCESS



シェーディングの2色使いで色浮きを防止する✧

エラの部分に濃い色のパウダーを入れてから、薄い色でボカすこ。肌色との境目をなくすよ♥



（右から）M·A·C ミネラライズスキンフィニッシュダーク、M·A·C ミネラライズ ミディアムダーク

POINT

今まで入れてなかったけど急にハマった♥

シェーディング、まったく入れてなかったんだけど、入れてみたら顔がシュッとして見えるとか、写真写りがいいとかなかなか好評だった♥

MAP



入れるのはエラ中心。生え際付近には、エラに入れたあとブラシについた余りをのせる程度。



少しでも小顔になりたくてがっつり削ってた♥

甘めなコも辛めなコも、メイクの系統を問わずみんながシェーディングを当たり前に入れていた時代 M·A·Cのミネラライズが定番アイテム✧



まだ陰影を気にしていたコが多数いた時代♥

メイクが薄くなってきた頃。とは言えノーズシャドーやシェーディングはまだ健在 自然な陰影をつけて、ハーフみたいなメリハリ顔を目指してた



シェーディングが絶滅の危機に瀕する…!

陰影をあまり入れなくなって、ベースはふわふわの赤ちゃん肌がブームに シャドーも薄づきになって、チークやリップで色みをプラス♥

カラコンはコレ!

グラムレンズのピンキーデビルブラウン レンズの大きさが◎♥



もちろん目元が主役だけど 実は鼻って地味に大事✧

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

PROCESS



1 **自分の肌色に合うベストな色みを調合するよ**

薄めの色2色をMIXしてブラシにとって、眉頭下あたりから鼻筋に沿ってシャドーを入れてる♥

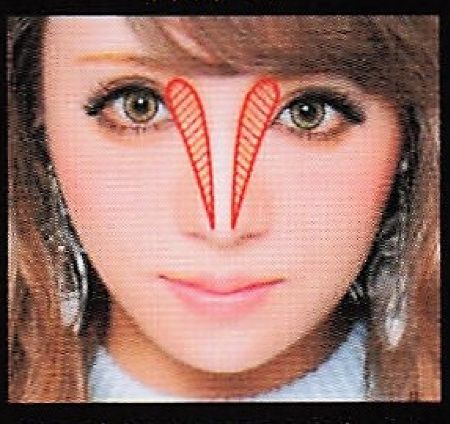
（右から）ケイト デザイニングアイブロウN EX-5、ケイトのブラシ



2 **指でボカして馴染ませる♥ 自然なメリハリ顔に**

パウダーを指でボカしていくよ✧ バランスを見ながら、鼻の先まで薄く影をつける♪

MAP



眉下（くぼんでるところ）から鼻の先まで、スーッとまっすぐ✧ なるべく細く入れてる♥

POINT

実はノーズシャドーは昔から入れてるの

陰影は、色が肌と違いすぎると変だから自分の肌に合った色を見つけるのが大事 細いブラシで丁寧に入れていくとキレイに仕上がる♥

カラコンはコレ！

ディアクイーンのヘーゼルブラウン✧ 発色がキレイなのが◎！



歳とともにたるんできた顔肉を目くらまし✧

ダンサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

PROCESS



1 **エラと頬骨の下あたりにブラシでササッと入れる✧**

気になる部分にブラシでシェーディングを入れていくよ 大きめの平たいブラシでON✧

セザンヌ フェースコントロールカラー 4マットブラウン



2 **境目をファンデでボカして色浮きするのを防ぐ✧**

濃いめのファンデで馴染ませる♥ 顔の内側から外にかけてキレイなグラデになるよう意識♥

ケイト パウダーファンデーション オークルD

POINT

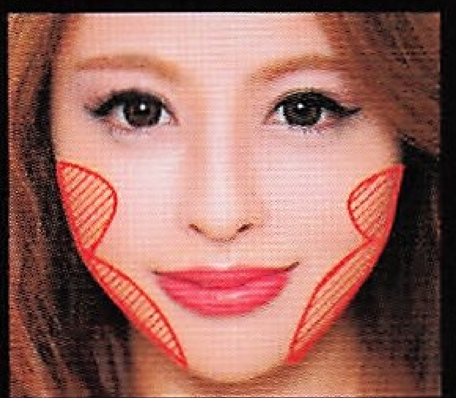
二重アゴとか頬のたるみを解消✧

陰影的なものをまったく入れてなかったけど、最近顔のたるみが気になって…💧 使ってみたら顔が締まって、たるみ感がカバーできた✧

MAP



二重アゴ化が気になるから、アゴ下にも入れてるよ 輪郭に沿って入れてシャープに♥



頬骨が盛り上がって見えるのを防ぎたいから、頬骨を削るように入れてる♥ あとはエラ。

カラコンはコレ！

みんカラKingdom15のヘーゼルは、どのカラコンより盛れる✧



大きいブラシでフワッと入れれば柔らかい印象に♥

北新地バニラ勤務&美容会社社長
（29歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

PROCESS



1 **エラを起点に、内側へ弓なりに影を入れていくよ**

矢印の方向に入れると色が浮かない♥ 輪郭に沿ってナナメに入れるとなじまないの💧

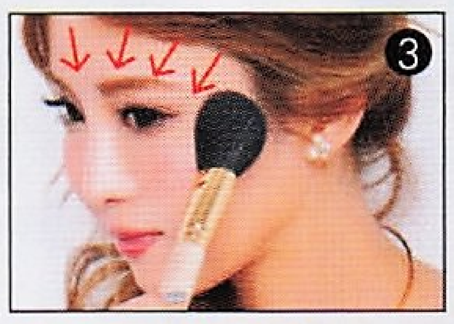
（右から）M·A·C ミネラライズスキンフィニッシュ ナチュラル ミディアムダーク、Avec Plaisirのフェイスブラシ



2 **アゴ下は、ササッとラフに入れるだけで十分✧**

ブラシを左右に動かしてなじませるよ ここはあまり濃く入れず、ラフに入れればOK♥

M·A·C ミネラライズスキンフィニッシュ ナチュラル ミディアムダーク



3 **生え際は外から内へ向かってなじませる✧**

自然なグラデーションになるようなイメージで、おでこの生え際から内側に向かってON♥

M·A·C ミネラライズスキンフィニッシュ ナチュラル ミディアムダーク

カラコンはコレ！

JillのHoney Bunnyは黒フチ&ブラウンのグラデが良くて愛用♥

MAP



入れる場所も大事だけど、ブラシの動かし方と、入れ方が自然になじませるポイント。

POINT

キツく見えそうで避けていた時期もあったな♥

シェーディングを入れると顔がキツくなる💧 それがイヤで入れなかったときもあったけど、柔らかい大きなブラシで入れると平気だった



久しぶりに影を入れたら顔に立体感が出て感動✧

トライアスリート（28歳／東京都）
独身・子供なし
今井麻莉江さん

PROCESS



1 **専用のブラシでムラにならないように入れていく✧**

おでことエラにON✧ エラに入れるときは、チークと繋げるように入れると浮かない✧

（右から）NARS デュアル インテンシティーブラッシュ 5504、NARS コントゥアーブラシ#21



2 **パフでなじませて色の境目を自然なグラデにするよ✧**

濃く入れすぎちゃった場合は、パフでボカしていくと自然になじむのでキレイ♥

カラコンはコレ！

シークレット キャンディーマジックのグレーを使用♥ 外国人風

POINT

物足りなさを感じてシェーディング復活♥

ふと顔がのっぺりしてると思いたって、NARSに立体感が出せるアイテムを探しにいったの★ それで辿り着いたのがこのコスメ✧

MAP



顔の削りたいところに重点的にのせて、とにかく小顔に✧ ボカしまくってなじませる



保湿と時短を兼ね備えたツヤメイクはママの味方♥

Topics 4

マット肌が主流だった時代から一変！今はツヤ肌になりたい♥

暖かくなるにつれて、お姉さんたちのベースメイクにも変化が！　マット一択だったのが、急激にツヤ感が欲しくなった模様♥

カラコンはコレ!

MooN Geminiのブラウン♥　ハーフっぽい明るい色合いが◎✧

1年前は!



Tゾーンとチークはツヤ、他はマットがお約束★

場所ごとにツヤとマットを使い分け♥　高く見せたいところはツヤ、他はお粉でマットに仕上げるのがお姉さんたちの定番だった

2年前は!



BB&CCクリームの人気が上がるもマットが主流★

素肌っぽい仕上がりが魅力のBBクリームを使っても、上からお粉やファンデを重ねてふんわりマット肌を作るのが人気な時代

3年前は!



マット肌全盛!　テカって見えるツヤ肌は不人気💧

ナチュラルなんていう言葉は私たちの辞書にはなくて、とにかくファンデやお粉で毛穴ゼロのマットな美肌にするのが好きだった♥

POINT

前はマットが好きでしたがツヤ肌にシフト♥

マット肌のメイクってお肌はキレイに見えるんですが、今はツヤ肌ブーム♥　オイルを混ぜればお肌にも優しいし一石二鳥です

PROCESS



オイルとBBクリームを手の上でMIXさせます♥

BBは自分的にベストな量、オイルは一滴でOK　オイルは出しすぎるとベタベタになる💧



（右から）ピジョン ベビーオイル、セパルフェ ザ ブライトアップBBクリーム



顔全体にまんべんなく伸ばしていきますよ

プロセス①で混ぜたものを、顔に伸ばしていきます♥　ムラにならないよう、内から外へ



（右から）ピジョン ベビーオイル、セパルフェ ザ ブライトアップBBクリーム



ベタつくところだけお粉で軽く抑えたらOKです✧

最後に、ベタつきが気になるところがあればオフします★　決して顔全体にはのせません



ゲラン メテオリット ビーマ #02 クレール フェイスパウダー



カバー力重視のファンデ選びは卒業して軽やか肌に♥

カラコンはコレ!
プティア グレースブラウンは大きすぎない直径が自然で好き✧

POINT
いかにも「塗ってます」な肌はもうやめた😊
今まではカバー力が重要だったからカバーマークを使ってたんだけど重たい気がして…。RMKに変えたら塗ってる感が減った♥

PROCESS

❶ ベースは普通に顔全体にムラなく伸ばすよ✧
まずベースを塗ってお肌を整える♥ まんべんなく均一になるように伸ばしていくよ😊
タイムシークレット ミネラルベース エクストラスムース02

❷ クリーミィファンデはお肌がみずみずしく仕上がる♥
こちらも顔全体に伸ばす♥ すごく伸びがいいから、少しの量でOK✧ 薄づきな仕上がり♥
RMK クリーミィファンデーションN 102

❸ お粉代わりのパウダーファンデでセミマットに♥
顔全体にのせていく😊 ブラシでのせたほうが密着度が高くなるからいいらしいよ✧
RMK エアリーパウダーファンデーション 102



ラ・ブージュデンタルクリニック院長
独身・子供なし
木村美和子先生（34歳／東京都）

お粉をやめたら毛穴が目立たない美肌になった✧

カラコンはコレ!
みんカラのKing dom17 ヘーゼル♥ どこのカラコンより盛れる✧

POINT
テカリをツヤと思いこむ気持ちが必要(笑)
お粉をはたくのをやめたら、毛穴に粉が入り込むことがなくなってメイク直しがキレイに仕上がるようになった😊 オトナにはツヤが必須なんだね♥

PROCESS

❶ まずは顔全体にベースを塗って整えます✧
コレだけでもいいんじゃないかってくらいカバー力がある下地♥ スポンジでムラなく伸ばす😊
（右から）ROSY ROSAスポンジ、チャコット フォープロフェッショナル エンリッチング02

❷ ファンデは赤みの気になる部分にだけのせていく😊
若干マットめなリキッドファンデ♥ ここでもスポンジを使って、細かく部分的にのせる♥
（右から）shu uemura ザ ライトバルブフルイド ファンデーション764、ROSY ROSAスポンジ



パウダーファンデを脱ぎ捨ててエアリーなツヤ肌仕上げ♪

カラコンはコレ!
カラコン本舗のエンペラーブラウンはカラコンしてるってバレにくい♥

POINT
肌をいたわれる下地とファンデにチェンジ!
普通のパウダーファンデだとシワに入りこんじゃったりしてたけど、美容成分入りの下地とクッションファンデに変えたら改善できた✧

PROCESS

❶ 保湿＋ベースを塗ってまずは肌を整える✧
最初にヒルドイドを塗って保湿したあとに、美容成分入りのベースを重ねて下地作り★
（右から）リルレナ ファンデボリューマー（美容液化粧下地）、ヒルドイド ソフト軟膏

❷ 横に横に伸ばしてキレイなツヤ肌に仕上げる✧
クッションファンデは自然なツヤ感が出るからお気に入り♥ リキッドより軽くて自然😊
IOPE エアクッション XP／＃N21 アイスバニラ



ダイエットアドバイザー勉強中
独身・子供なし
CHIHAさん（27歳／東京都）

ベースを軽くしたくてクッションファンデに挑戦♥

カラコンはコレ!
みんカラのKing dom 17のブラウン✧ 直径が大きいのが好み😊

POINT
肌への負担が軽減★ カバー力もなかなか😊
ずっと重ためのファンデを使ってたんだけど、厚塗り感がツラくて💧 色々探してクッションファンデにたどり着いたの♥ 値段も安くて◎♥

PROCESS

❶ 下地は小鼻周りを中心に塗るのがポイント★
最初にベースを全体に伸ばす★ 特にテカリやすい小鼻周りはしっかり塗っていくよ✧
ソフィーナ プリマヴィスタ 皮脂崩れ防止 化粧下地

❷ クッションファンデをまんべんなく伸ばす♥
付属のパフを使って伸ばしていく😊 伸びがよくて塗りやすいし、肌が乾燥しにくい✧
ミシャ クッションファンデーション（シワカバー＋ツヤケア＋紫外線カット No.23）

❸ お粉は均一にのせていって肌全体を整えておく😊
全体にまんべんなくお粉をのせる♥ 小鼻のキワのくすみや毛穴が気になるから重点的に!
カバーマーク シアーパウダー（おしろい）

❹ 陶器肌になれるパウダーを最後にのせたら完了😊
メイク崩れを防いでくれて、なおかつスベスベ陶器肌になれるパウダーを全体に重ねる★
カバーマーク モイスチュア ヴェール LX MO20



やりすぎ感のないオトナなジューシーリップ✧

PROCESS

自分の唇に沿って丁寧に塗っていくだけだよ✧

リップ1本で自然なツヤ感が出るタイプだから口元はコレだけで十分✧ 全体に均一に塗る◡̈

ボンボン スティックグロス02

カラコンはコレ!

ディアクイーンのヘーゼルブラウン✧ 色がキレイだから好き♥

POINT

テッカテカだと気合い入りすぎに見える💧

赤っぽいけど赤すぎない発色が気に入って購入♥ グロスを塗らなくてもかわいく仕上がるからお気に入り✧ 程よいツヤが◎◡̈

1年前は!

質感よりも色みで印象を操作する時代だった✧

気分やお洋服によって色をころころ変えてた時期◡̈ オーバーリップにしたり、口紅→グロスの重ね塗りはまだまだ健在だった頃✧

2年前は!

赤リップブーム到来! パキッとした色でイイ女♥

ツヤ感のある真っ赤なリップが人気だった◡̈ ラインはハネ上げて、猫っぽいメイクが流行🐱 唇をぽってりさせたかった時期◡̈

3年前は!

コンシーラーで唇の色みを消すのが当たり前◡̈

一度、元々の色をリセットしたあとに口紅→グロスと塗るのがリップの定番★ 今と比べると、何かとプロセスが多かった時代だね◡̈

Topics 5

うるうるテカテカのリップは卒業! グロスは使わない派が圧倒的♥

前までは口紅→グロスの重ね塗りが当たり前だったけど、最近はリップのみでラフに塗るのが定番になりつつある♥ 自然なツヤ感が人気です✧



口元をマットにするだけでおしゃリップの完成✧

PROCESS

タテジワや甘皮が気になるときは最初にリップを★
唇をなめらかに整えるため、最初にリップクリームを塗っておくよ😊 仕上がりに差が出る♥

キャンディドール モイスチャー リップトリートメント

ティッシュを軽く当てて余分な皮をオフする★
せっかく塗ったリップクリームを全部落としてしまわないよう注意しながら甘皮をオフ♥

先に輪郭をとってから中を塗っていくとキレイ✧
唇全体にグロスをON✧ ハミ出すと目立つから、絶対オーバーにならないように塗る😊

塗ってから数分たつとマットに！

塗った直後は少しツヤ感があるんだけど、数分経って乾くとこんなにマットになる♥

M·A·C レトロマット リキッドリップカラー リッチ&レストレス

POINT

ツヤツヤすぎる口元は抜け感がないの💧
今までグロスを塗ってツヤツヤさせてたんだけど、少ししつこい気がして。そんなときマットグロスに出会って衝撃を受けました♥

カラコンはコレ！

フランミーのオレンジブラウニー✧ ナチュラルにしたい日に♥



セミマットなモカ系リップでぐっとオトナな表情に♥

PROCESS

唇の形に合わせて均一に丁寧に塗っていくよ😊
オーバーにすると変だから、唇に合わせて塗る😊 乾燥しにくくてスルスルと塗りやすい✧

シャネル ルージュ ココ スティロ 218スクリプト

カラコンはコレ！

シークレット キャンディーマジックのグレーでキリッとした顔に😊

POINT

プルプルすぎずマットすぎない絶妙な質感♥
グロスを塗るとプルプルになりすぎるから、リップだけでいい質感になる口紅が欲しくて♥ 白みのないベージュはGALっぽすぎなくて◎✧



オーバーリップをやめてナチュラル思考に★

PROCESS

全体にラフに塗ってなじませるくらいでOK😊
唇全体にササッと塗って、なじめばOK！ これくらいラフに塗るのが今っぽいのかも😊

イヴ·サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャインNo.16

カラコンはコレ！

グラムレンズのデビルブラウン♥ レンズの大きさが程よい♥

POINT

口紅塗ってます！感を軽くしたくて✧
オーバーリップが好きだったんだけど、塗ってます感が強いし、口紅ハゲたときが汚いからやめた(笑)。リップ1つでシンプルに✧



みずみずしいリップで自然なツヤと潤いチャージ✧

芸能プロダクション運営（28歳／東京都）
独身・息子2人
鈴木愛美さん

PROCESS

真ん中だけ重ね塗りして、立体感を出してるよ♥
唇全体にリップを塗るよ😊 上下ともに真ん中だけ、気持ち濃いめに重ね塗りしてぷっくり✧

イヴ·サンローラン ルージュ ヴォリュプテシャインNo.6

カラコンはコレ！

EYE DOLL by リルムーンのオールドファッションでハーフeye♥

POINT

テカテカな口元はちょっと若すぎるかな💧
口紅塗ってグロス重ねて…っていうテカテカリップにすると、変に若い印象の顔になることに気づいたの💧 口紅1本でシンプルに★

太眉ブーム終了の兆し！少しずつ細眉にシフトしてる♥

Topics 6

眉に飽き出したお姉さんたちが、徐々にまゆげを細くしていた…!!
ンキーにならない、今っぽい細眉を一緒に試行錯誤しよう♥



眉山の下を描き足せば今年っぽい細眉に✧



まだこのときは眉尻が気持ち細めだった★

髪色に合わせて明るく、全体的にも若干細め★ 眉山もあったりと、今とは違う感じの形☺ 目と眉を近づけたいコも多数いたよね



太眉ブームが到来してきたのがこの頃★

大多数ではないけれど、少しずつ太眉にするコが出てきてた☺ せっせと自眉を生やし始めるコもポツポツ出現★ 角度も平行気味☺



太眉全盛期！ 中太濃いめストレート♥

自眉を最大限生やして、軽く色や形を整える程度というお姉さんが多数★ みんな自眉ボーボーだった☺ 同時に眉山も消滅！

カラコンはコレ！

カラコンつけてないよ♥ 昔からずっと裸眼派です☺

ZOOM

PROCESS

❶ 眉全体を明るくトーンアップしていく★

薄い方のパウダーで、眉全体に色をのせる★ 眉山の下は少し描き足したいので重点的に☺

キャンメイク パウダーアイブロウ 15

❷ まゆげの下ラインを中心にペンシルで形を調整✧

自眉のままじゃ細すぎるから、ここでも眉山の下を中心に少し太くなるように描き足す★

ビボ アイフル まゆずみ イエローブラウン

❸ パウダーでボカしてなじませれば自然な眉に♥

濃い色のパウダーを眉尻中心にのせてから、眉全体にも濃いパウダーをのせてなじませる★

ンメイク パウダーアイブロウ 15

POINT

メイクが薄い方だから太眉は似合わないの💧

まゆげが太くてメイクが薄いと、眉だけが悪目立ちしちゃって変💧 眉山の下が細いとヤンキーみたいだから、そこに注意して描いてる✧



細眉にすると女性らしさがアップ✧

POINT

新世代のモテミューズはみんな細眉なんだよね♥

北川景子や石原さとみ…男性ウケがいい人はみんな細眉だということを発見✧ 前は太眉だったけど、飽きてきたのもあって細く♥

TOKYO NADESHIKO ブロガー（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

ZOOM

カラコンはコレ！

MERIプロデュースのGeeenie Girlsの銀狼はハーフメイクに◎✧

PROCESS

❶ パウダーで自眉の色ムラをならしてなじませる✧

自眉は生えムラがあるから、パウダーでムラをなくすよ☺ 眉尻側は細いブラシで丁寧に♥

Dノーズ メイクアップ ドーリーノーズ

❷ 眉尻を描き足すよ☺ 自眉の延長線で自然に✧

自眉からの流れで、眉尻をペンシルで描いていく✧ アイラインと長さを合わせてるよ♥

ビボアイフル まゆずみ ライトブラウン

❸ マスカラは逆毛を立てるようにして塗るとキレイ✧

から眉頭に向かって、毛流は逆方向に塗っていく★ するとムラなく塗れるよ☺

ケイト アイブロウカラーN BR-2



むりやり太眉にしてたけど私の顔には細眉がしっくり♥

POINT

男性ウケがいいのは細眉だと思う☺

今まで太眉ブームだったから私も太眉にしてたけど、あんまり似合ってないことに気がついたの☺ 眉頭をしっかりボカすと自然♥

ZOOM

カラコンはコレ！

キャンディーマジックのゴシップグレーだよ♥ 撮影のときは盛れる☺

PROCESS

❶ ペンシルでまゆげの輪郭をとって形を整えるよ✧

自眉の輪郭をペンシルでフチどる☺ まゆげがまばらに生えてる部分もペンシルで調整♥

ビボアイフル まゆずみ ライトブラウン

❷ 毛流れに沿ってまゆげを1本1本描いていく★

自眉が薄い部分に描き足す★ 眉頭側は立たせるように、眉尻は寝かせるように描くと自然✧

インテグレート ビューティーガイド アイブロー BR721

❸ まゆげ全体をボカしてなじませていくよ☺

描きっぱなしだと不自然だから②で使ったペンシルの反対側についてるチップでボカす♥

インテグレート ビューティーガイド アイブロー BR721

Topics 7

チークの入れ方や色をちょっと変えてオトナ仕様♥

去年はツヤ感重視の血色チークが流行ったけど、ちょっと進化してきてる模様♥　オトナっぽさも演出できる入れ方がテーマです✧



パール感をトッピングしてオトナのフェロモンメイク✧

専属モデル（32歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

POINT
やりすぎ感のない自然な血色チーク✧
頬高めの位置にのせて、血色よく見せる入れ方を意識✧　ブラシをくるくるさせながらチークをのせることで、ふんわりした自然な印象に♥

カラコンはコレ!
フランミーのドーナツブラウン♥　自然に見えるブラウンが好み✧

PROCESS

1 ほんのり赤みのあるピンクのチークを使うよ✧
鼻の横から、頬の高い位置にくるくるチークをのせていく♥　横長に入れてオトナっぽく✧

M・A・C パウダーブラッシュ レッツ ビー フレンズ

2 ハイライトを重ねて自然なツヤ感をプラスしていく♥
肌にツヤ感を出したいのもあってチークの上からパールをON✧　肌がキレイに見える😊

ゲラン メテオライト パウダー フォー ザ フェイス ペルル ドゥ ヴルール



3年前は!
青みがかったピンクでガーリーな印象に✧
リップとチークは青みのあるピンクで揃えて甘いメイクに仕上げるのがブーム♥　パウダーチークでつくるマットな質感がツボ♥

2年前は!
肌なじみのいいピンク色のチークが主流✧
チークはピンク一択♥　肌になじむ自然な色味が人気😊　頬骨に沿って入れて顔をシャープに見せるのが定番だった♥

1年前は!
目のすぐ下からチークをのせて血色よく✧
フェロモンたっぷりツヤ感重視のチークが流行♥　横長に入れてふんわり✧　目の下くらい高い位置から入れるのがブーム♥



大好きなピンクチークは横長に入れてお姉さん仕様✧

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん

カラコンはコレ!
ヴィーナスアイズのブラックブラウン✧　ナチュラルめな発色♥

POINT
濃く見えるピンクも入れ方次第でお姉さん♥
平筆を使って、横長に入れることでピンクのチークも古臭く見えない😊　絶妙に重ねたラメもオトナっぽく仕上げるためのポイント✧

PROCESS

1 ピンクチークは横長に入れればイタくない♥
ピンクを丸く入れると幼すぎるけど横長ならOK✧　平筆が使いやすい😊　2色混ぜて使う♥

（右から）キャンディドール チークブラシ、ポール&ジョー パウダーブラッシュ 03

2 ラメをこめかみに重ねて小顔効果もプラス✧
2色混ぜたラメを入れる😊　チークとも気持ち重ねてるよ♥　光の効果で小顔化が実現✧

（右から）白鳳堂のフェイスブラシ、ポール&ジョー パウダーブラッシュ 01



ピンクからレッド系に変えたらオトナ顔にシフト✧

芸能プロダクション代表取締役（25歳／埼玉県）
既婚・子供なし
菜摘 梓さん

カラコンはコレ!
ラヴェールのミッドナイトアンバー♥　盛れるし目が痛くならない😊

POINT
頬の引き上げ効果も狙ってナナメにON♥
コーラルピンク系のチークが好きだったけど、コドモっぽい気がして赤みの強い色にチェンジ✧　だいぶ引き締まった印象になったよ♥

PROCESS

1 先にハイライトを入れてベースをキラキラに✧
ハイライトってベースの部類に入る気がするから、チークより先に入れてる。頬骨にON★

キャンメイク ハイライター05

2 頬骨を中心にナナメに入れることでリフトアップ♥
気持ち高めの位置に入れてる。そうすると肌がキレイに見える気がする✧　大きめブラシが◎♥

（右から）M・A・Cブラシ #159、M・A・C プロロングウェア ブラッシュ スタボーン

Topics 8 入りきらなかったメイクニュースこぼれ話♥

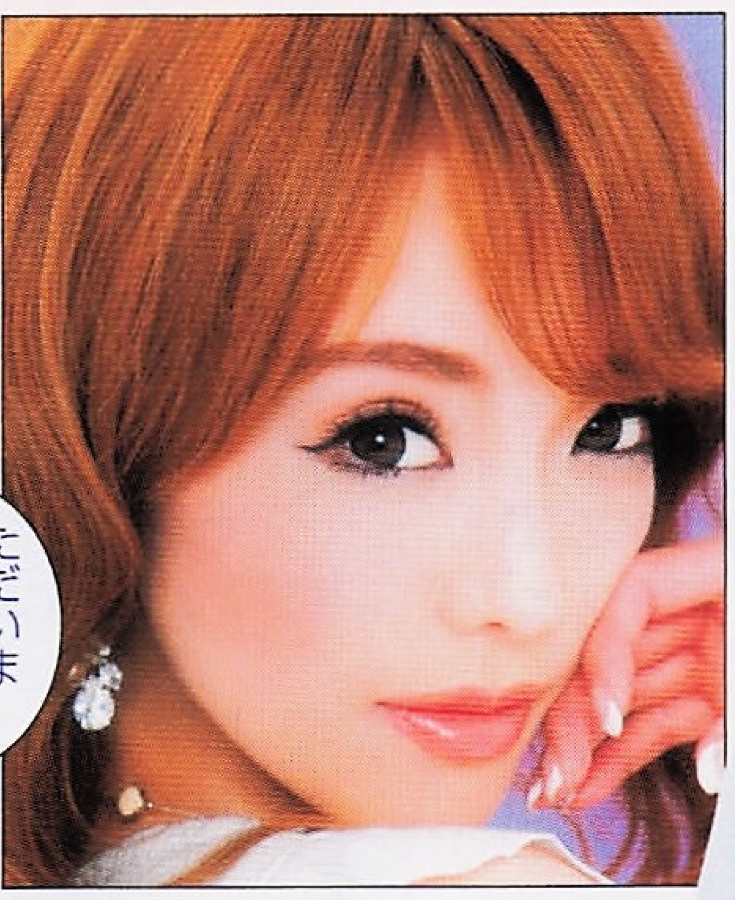
お姉さんたちのメイクの変化を聞いていたら、小ネタがまだまだたくさんあったのでまとめてみました♥ 良かったら参考にしてみてください✧

Topics8 カラコンもどんどんナチュラル化！ ハーフっぽさは出しつつ、直径や色は自然に♥

カラコンの直径が徐々に小さくなっていることが判明！ 盛りたいのは変わらずだけど「大きければいい」という文化は衰退の傾向に✧

黒コン派だったけど自然を求めてブラウン派に✧

ずっと黒コンが好きだったけど、お昼に自然光で見ると不自然が浮き彫りに💧 エンジェルカラーのバンビシリーズは自然で盛れる✧




メイクと同時にカラコンも小さく✧

今の私のメイクで15ミリのカラコンつけると黒目だけが浮きそうで（笑）。今は14ミリの、MooNのジェミニブラウンを愛用しています♥




パキッとした発色の良さがポイントだよ✧

ディアクイーンのヘーゼルブラウンは、14.2ミリと自然✧ 大きい直径だと黒目の割合が増えて不自然極まりないからね




Topics8 フェイスラインに入れたシェーディングが浮いて見えない方法♥

エラ部分に入れたシェーディングの色が違いすぎて、首との境目がクッキリ…💧 そんな大変なことにならないテクを優花が発見✧



削った顔の分だけ首も合わせて細くするよ

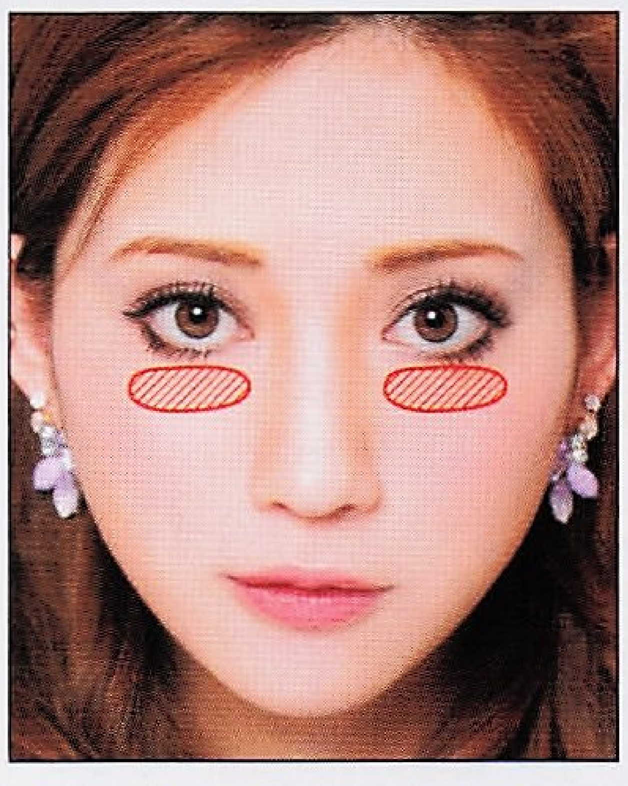
髪をアップにしたときは、輪郭に入れたシェーディングにつなげるようにして、ガイドラインの部分に入れてるよ 三角形に入れるとどの角度から見ても自然♥



大きいブラシでササッと入れると自然な仕上がり♥ （右から）M・A・Cブラシ、キャンディドール シェーディングパウダーN

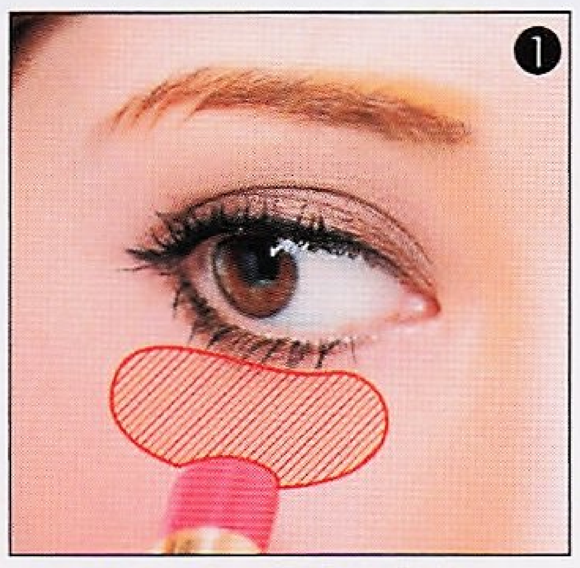
Topics8 早紀は目の下のクマをリップでカバー♥

昔からクマで悩んでた早紀がメイク達人の友達から教わったというワザ みずみずしさもあって、暖色系のリップは確かにクマ隠しには持ってこい♥



保湿にもなるしカバー力もバツグンだし一石二鳥のメイク方法✧

リップもコンシーラーも、クマが気になる部分に重ねるだけ★ 青グマにはオレンジっぽいピンク、茶グマには濃いピンクが◎✧



クマが気になる部分に1往復たっぷりとリップをON★

リキッドファンデを塗り終わったあと、目の下にリップを塗る★ マットなリップじゃ乾燥するからサンローランが◎✧



トントン叩いてなじませると自然にカバーできるよ✧

リップを指でなじませたあと、上からコンシーラーを重ねてトントン★ コンシーラーは固めの方がヨレなくて◎✧



M・A・C スタジオフィニッシュ コンシーラー NW20



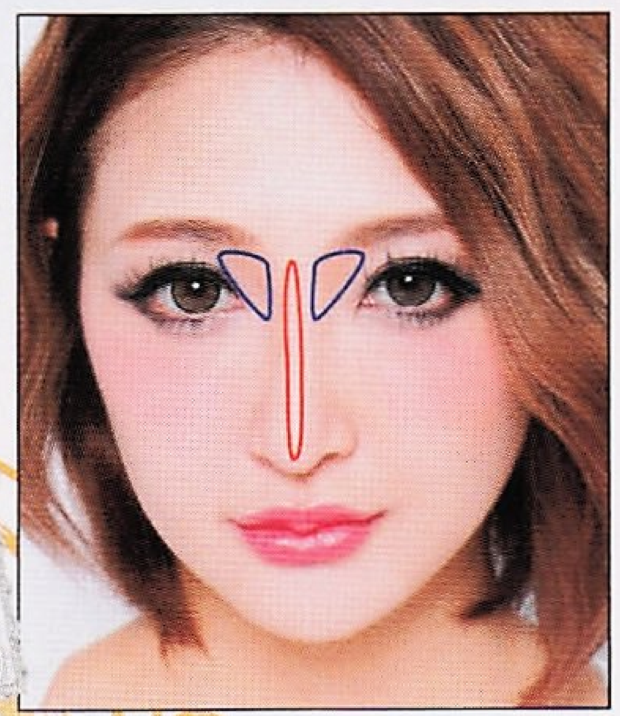
（右から）青グマにオススメ…イヴ・サンローラン ルージュヴォリュプテシャインNo.31、茶グマにオススメ…同No.32

Topics8 陰影にも、ややツヤ感が欲しい気分♥

ノーズシャドーはアイシャドーと合わせた方が自然になるという結果が鈴木愛美さんより報告されました♥ 暗すぎない色も肌になじんでちょうどいい✧

ノーズシャドーはピンポイントで入れてる✧

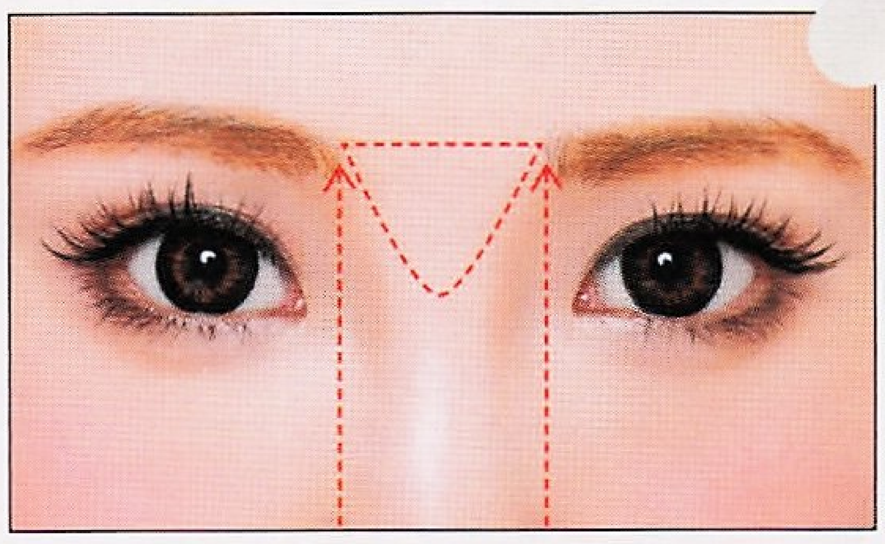
眉頭の下から目頭横のくぼみ部分に★のシャドーをON✧ 鼻筋には♥をのせてるよ




ジルスチュアート シマークチュールアイズ05vintage brilliance

Topics8 まなかは思い切って眉頭を剃ったら理想の顔に近づいた♥

ちょっと間抜けた感じの、ガーリーな顔に憧れていたまなかが発見したテク 眉頭ってあまり剃ることがないけど、両眉頭の間隔をあけると甘めな印象に変化♥



眉頭の間が三角形なるようにイメージして作りこむ

両眉頭が小鼻のキワと平行になるようにするのも目安✧ ガーリーな顔の人はみんなこの眉バランスだったの

Topics8 ビタミンC入りのベースで毛穴をカバー♥

鈴木愛美さん発！ 毛穴や黒ズミが気になる今日この頃★ さらに、テカリやすくなる春先から夏にかけて使えるベースアイテムをご紹介



特に毛穴が気になる頬や小鼻を重点的に塗るよ★

頬、鼻、おでこにのせてから、外側に向かってまんべんなく伸ばす 伸びがいいよ✧



薄づきだけど毛穴カバー力はバツグンにいいの

顔全体にフェイスパウダーを伸ばすよ★ サラサラしてて薄づきなんだけど、毛穴が隠れる✧



ジョリクレール ヴァニッシュケーキNO（フェイスパウダー）



ジョリクレール ヴァニッシュベースクリーム（化粧下地）

Topics8 ツヤ肌はお直しのときもNotお粉♥

お粉やパウダーファンデを重ねるとメイクを直すたびに汚くなる💧 キレイにメイク直しする方法を美和子先生がレクチャー♥



スポンジを使って叩きこむとキレイに仕上がる♥

ベースにも使ってるマットなリキッドファンデを、ヨレたとこにのせて叩きこむ★ メイクしたてみたいになる



（右から）shu uemuraザ ライトバルブ フルイドファンデーション764、ROSY ROSA スポンジ

最近沙世がますます綺麗に再生。その裏にはRECORE(リコア) SERUM(セラム)の美容力があった！

「産後は肌が荒れたし質も変わってどうしたらいいのかわからず困った」と話す沙世。その反面、今の肌は透明感があってぷるぷる。「昔よかったものが今も効くわけじゃないって気づいた結果『RECORE SERUM』に出会ったよ」という声を受け、商品の魅力に迫りました！



沙世がRECORE SERUMを愛用する理由

「ここ数年、吹き出物の治りが遅くなったし繰り返し同じ場所にできてたの。そんなとき RECORE SERUM の“悪循環を断ち切る”というキーワードに惹かれて美容液を使ってみたら肌の復活が早くて、今ではライン使い。肌疲れやくすみも解消されたし、なくてはならないアイテムなんだ」

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Emiko Matsumae
MODEL_Sayo Hayakawa
EDIT&TEXT_Haruka Noda

RECORE SERUM Line up



汚れにぴたっと吸着する濃密泡の洗顔クリーム

ミネラルを多く含んだタナクラクレイと保湿成分を配合し、洗い流したあとの肌に十分な栄養と潤いを与えます。心地よいラベンダーの香り。リコアセラム ウォッシュ [100g] ¥5,400

潤いとハリのあるモチ肌に整える化粧水

究極の潤い成分プロテオグリカンで素肌から透明感を引き出し、さらにエイジングケア成分であるEGF配合で素肌美容を促します。リコアセラム DDS リッチネスローション [100ml] ¥14,500

水分、油分、保湿成分をバランスよく配合した乳液

この乳液のプロテオグリカンにはヒアルロン酸約1.3倍の保湿性が。化粧水で補った水分も逃すことなく潤いに満ちた肌に。リコアセラム DDS リッチネス乳液 [60ml] ¥16,000



カプセルに入った新鮮な美容オイル

エイジングケア成分EGFと究極の潤い成分プロテオグリカンを配合したエッセンス。なじみがよくサラッとした肌へ導きます。リコアセラム リッチネスカプセル [48個入り] ¥22,000



有効成分を肌に閉じこめ保湿する美容クリーム

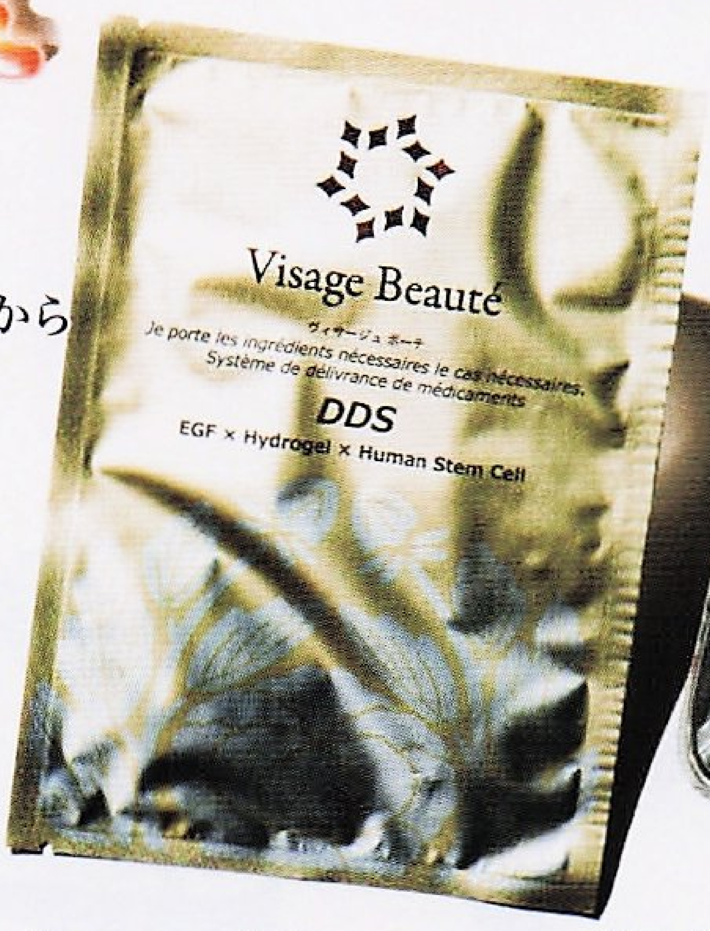
化粧水や乳液で補ったプロテオグリカンとEGFを閉じこめて保湿。このクリームも両成分配合だからW使いすれば効果倍増。リコアセラム DDS リッチネスクリーム [50g] ¥20,000

\\沙世のイチオシはコレ！//



肌に負担のある成分を取り除いた3日間使いきりのフリーズドライ美容液

肌老化の加速をくいとめる国内初配合の成長因子EGF・FGF・KGFほか、多くの美容成分を奥深くへ。肌を整え、悪循環を断ち切ります。リコアセラム レノバティオ [10本入り] ¥80,000



1日の肌ストレスから解放してくれる美容マスク

潤い成分プロテオグリカンに加え、抗酸化やデトックスなど幅広い効果が期待できるIBRを配合。肌を外気の刺激から防ぎます。リコアセラム ヴィサージュボーテ [1箱3枚入り] ¥5,500



むくみや顔太りをフォローするマッサージクリーム

セルライトに効果的な4つの成分を配合し、脂肪にアタック。肌が本来持っている力を引き出し代謝力をアップさせます。顔にも体にもOK。リコアセラム マッサージクリーム [180g] ¥8,800

“DDS”とは成分の効果を長持ちさせ、必要な場所にだけ狙い打ちしてくれるシステム



(株)キレートジャパン 海外統括営業部 佐藤 健 部長

「商品名の“DDS”とは“ダイレクトデリバリーシステム”のこと。分散しがちな有効成分を、肌トラブルが起きている箇所のみに届け、効果を発揮し、持続させます。この仕組みがあるからリコアセラムは悩み解消に的確なんです」

をレクチャー！
「ゆうかボヘ」アイテム5

Rina × Lady Sexy

1枚で映える ツイードやレースで 大人レディな初夏♡

1枚で華のあるアイテムをシンプルに着こなすのが「りなレディ」の基本スタイル。
だからこそ、今年っぽい素材やラインのものを選ぶのがマスト。



セットで着るなら
ボヘミアンなディテールで
色っぽさとトレンドを融合

バッグで色を差すことで、さらに今年っぽい仕上がりに。ボーダーペプラムトップス¥6,250、ボーダータイトスカート¥7,250／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド）　ヴィンテージシャネルのバッグ¥278,800《税込》／Qoo　アンクルストラップパンプス¥6,900／R&E

Point! 今季トレンドのコーラルピンクを差し色で投入

01
Must item
最旬のフリンジ使いで
今っぽレディにアップデート
ツイードセットアップ





スカートを着まわし
大好きなパステル合わせも
今年は寒色で甘さ控えめに

→ロングカーデで縦ラインを強調してスタイル良く。スカート／着まわし　ロングカーディガン¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ペプラムトップス¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　パールイヤリング¥1,200／L.CHANCE 渋谷109店　バッグ¥8,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）サンダル¥7,900／R&E



トップスを着まわし
デニムでカジュアル化したら
ピンクの足元でハデさをオン

←スキニーデニムを合わせれば、大人っぽくて“デキる女”なイメージにシフト。でもハデさはほしいから、パンプスでピンクを差して。トップス／着まわし　デニムパンツ¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　パールイヤリング¥1,100／サラゾディアック 渋谷109店　バッグ¥2,203／神戸レタス　パンプス¥11,800／DURAS

PHOTO_Junji Moroi（ROOSTER）　**STYLING**_Yoko Tsutsui（PEACE MONKEY）
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki　**MODEL**_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama,Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Rimi Suminaka　**THANKS**_恵比寿ガーデンプレイス



レディに着るなら

品と色気を兼ね備えた
レディ派のオール白コーデ

Must item **04**

立体的なレースとデコルテの
シアー感が色っぽくてリッチ

白レーストップス

ハイブランドの
黒バッグで締めて
ゴージャスに
Point!

色を差さずにモノトーンに徹するのが今年っぽさのポイント。シアーレーストップス¥5,750／rienda（バロックジャパンリミテッド） タイトスカート¥6,990／RESEXXY 渋谷109店 ヴィンテージシャネルのイヤリング¥32,800《税込》、ヴィンテージシャネルのチェーンバッグ¥218,800《税込》／ともにQoo



クールに着るなら

羽織りものやボトムで
ビジネスシーンにも対応

↑フェミニンなレースもクリーンな白だから、きちんとしたシーンにも着まわしOK。トップス／着まわし トレンチコート¥12,990、デニムパンツ¥13,990／ともにRESEXXY 渋谷109店 ヴィンテージシャネルのイヤリング¥34,800《税込》／Qoo バッグ（ショルダー付き）¥1,935／神戸レタス パンプス¥6,900／R&E



ベージュの小物で
まろやかに
色っぽく魅せて

Must item **02**

ペプラム＆スカラップの
デザインが効いた勝負ワンピ

ベアワンピース



↑小物の色を黒やピンクに変えれば、パーティーシーンにも使える✧ ツイードペプラムベアワンピース¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店 カーディガン¥5,500／SPIRALGIRL イヤリング¥1,200／Grandedge 渋谷109店 ヴィンテージシャネルのチェーンバッグ¥188,800《税込》／Qoo サンダル¥6,900／R&E



タイト＆ロングな着こなしが
今年っぽくてオシャレ

Point!
サイドまとめの
ヘアアレンジで
アラサーらしく

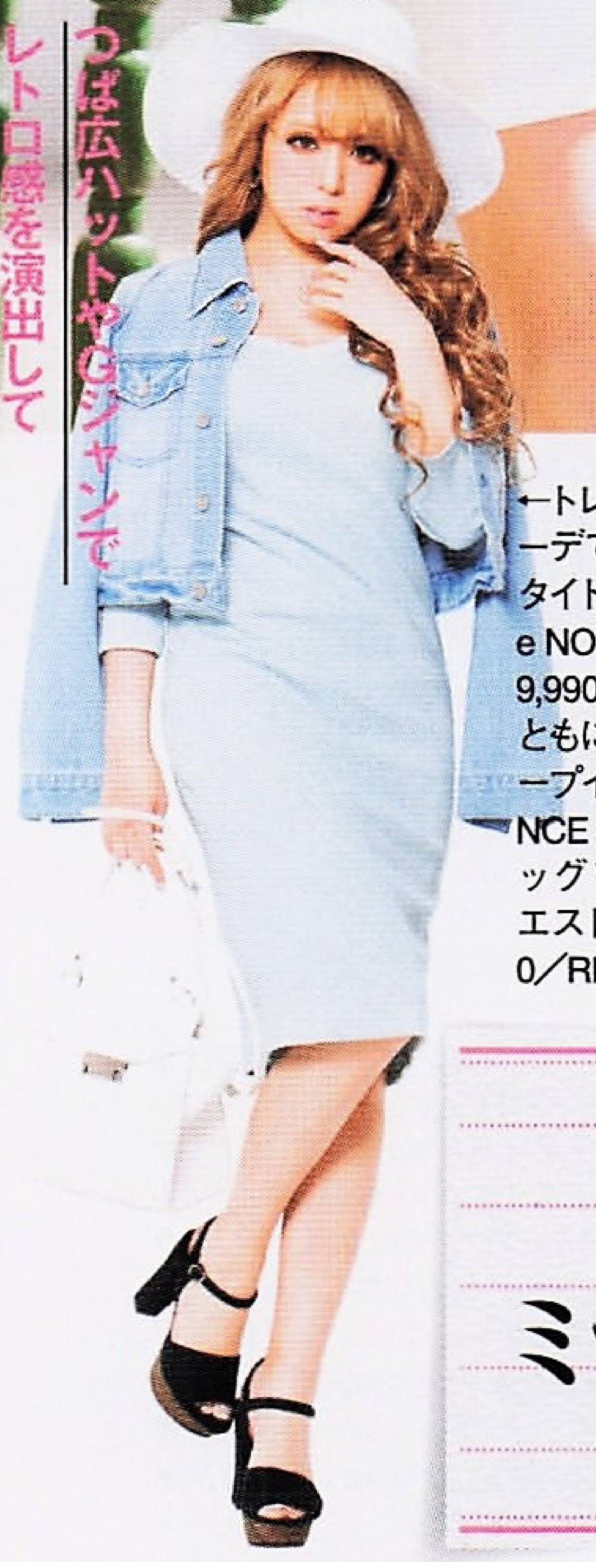
Must item **03**

大好きな花柄は
タイトなラインで大人っぽく

レース花柄ワンピース



カットワークレースの花柄は、繊細でリッチ。レース花柄ワンピース¥6,900／DaTuRa ルミネエスト新宿店 ロングカーディガン¥7,000／rienda（バロックジャパンリミテッド） パールイヤリング¥1,700／L.CHANCE 渋谷109店 バッグ（ショルダー付き）¥4,900／one way ストラップパンプス¥15,000／Delyle NOIR 渋谷109店



つば広ハットやGジャンで
レトロ感を演出して

←トレンドのブルーワントーンコーデで“きれいなお姉さん”に。タイトワンピース¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店 Gジャン¥9,990、つば広ハット¥4,990／ともにRESEXXY 渋谷109店 フープイヤリング¥1,000／L.CHANCE 渋谷109店 ショルダーバッグ¥8,580／EGOIST ルミネエスト新宿店 サンダル¥7,900／REZOY



Must item **05**

フィットするニットワンピで
大人の色気を放出

ミディ丈フィットワンピース

お姉さん的3大スタイルの"買うべきアイテム"と"鉄板コーデ"

「りなレディ」「かなカジ」テイスト別 初夏のマスト

いろんな流行に目移りしちゃうこの時期、“何を買えばいいの？” の疑問をここで解消！ フェミニンで色っぽい「りなレディ」、こなれカジュアルな「かなカジ」、今季トレンドの「ゆうかボヘ」、テイスト別に“今買って夏まで使えるマストアイテム5着”を教えちゃいます！



Must item 01

メリハリの効いたボーダーが
シンプルカジュアルのアクセントに

ロングカーデ+ロゴTセット

セットで着るなら

ロゴT×デニムの王道コーデをロングカーデで今っぽく一新！

Tシャツを着まわし

ロゴの抜け感で白×白コーデものっぺりせずにキマる

↑Tシャツは襟ぐり広め＆細いフォントのロゴだから、子どもっぽくなくて◎。Tシャツ／着まわし　チェックショートシャツ￥5,500／SPIRALGIRL　白デニムパンツ￥5,900／ジュリアーノ ジュリ　キャップ￥2,500／one way　ヴィンテージグッチのショルダーバッグ￥39,800《税込》／Qoo　デニムパンプス￥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

デニムにTシャツをインするのが今年流。ロゴTシャツ＋ボーダーニットカーディガン￥5,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ダメージデニムパンツ￥14,990、サングラス￥2,990／ともにGYDA 渋谷109店　フェザーイヤリング￥1,700／Grandedge 渋谷109店　ヴィンテージグッチのバンブーリュック￥42,800《税込》／Qoo　サンダル￥6,900／REZOY

カーデを着まわし

脚出し&スニーカーでヘルシーに転ばせてもOK

↑ボーダー柄がきいているから、他はシンプルにまとめて。足元はスニーカーでハズしてこなれカジュアルに。カーディガン／着まわし　VネックTシャツ￥3,900／BARAK 渋谷109店　ベルト付きタイトスカート￥2,990、スニーカー￥1,998／ともにスピンズ　めがね￥2,990／GYDA 渋谷109店　バッグ￥8,963／ダバガール

Point!
赤を差して
ボーイズデニムを
レディに昇華

Kanae × Casual Sexy

レイヤードや小物で オシャレ感を出せる アイテムをセレクト

「かなカジ」の基本はデニムカジュアル。手持ち服とすんなりなじみ、かつ、色やディテールで今年らしさを出せる初夏アウターやベーシックアイテムを買い足して。





テイストMIXも
品よくキマるのが
細ボーダーの魅力

←白地に黒ラインが使いやすいよ。ボーダーカットソー¥3,300／oneway glamorous　デニムタイトスカート¥5,900／ROYAL PARTY　デニムキャップ¥1,998／スピンズ　フープイヤリング¥1,000／L.CHANCE 渋谷109店　クラッチバッグ¥8,200／maris　サンダル¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

Must item **04**

フレンチシックな細ボーダーで
カジュアルに女らしい新風を

ボーダートップス

Must item **03**

かなカジ派が色を足すなら
オシャレ見えするカーキで！

カーキジャケット



クールなカーキ×黒を
キャラTでオシャレにハズす

使い方はGジャンと同じ感覚でOK。ジャケット¥10,800／DURAS　プリントTシャツ¥4,990／GYDA 渋谷109店　スキニーパンツ¥4,056／ダバガール　バッグ¥13,500／DURAS　パンプス¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

©Disney



レイヤードテクを駆使して
クールに着こなして

Point!
ルーズなお団子で
顔まわりをスッキリと
スタイルアップ！

スウェットはグレーだとカジュアルになりすぎるから、クリーンな白がオススメ。パーカワンピース¥6,990／GYDA 渋谷109店　ライダースジャケット¥8,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　デニムシャツ¥8,900／DURAS　フープイヤリング¥1,000／L.CHANCE 渋谷109店　キャンバストートバッグ¥2,500／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

Must item **05**

1枚で着てもスタイル良くキマる
フード付き＆セットアップ風デザイン

スウェットワンピース





Point!
取り入れた人から
旬になれる
バンダナ結びテク

カジュアルに着るなら

BIGインパクトなアウターと
首元のバンダナで最先端コーデに

Must item **02**

羽織るだけで瞬時にあか抜ける
女ウケ抜群なこなれアウター

ノースリーブトレンチ

アウターにボリュームがあるから、スキニーデニムのほうがバランスを取りやすい。ノースリーブトレンチコート¥10,990／GYDA 渋谷109店　ロゴTシャツ¥3,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ダメージスキニーデニムパンツ¥13,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　バンダナ¥400／スピンズ　クラッチバッグ¥2,990／WEGO　パンプス¥7,300／R&E

レディに着るなら

タイトなワンピで女らしい
着こなしにアレンジ

→トレンチコートと同じ感覚で、きれいめにも着まわせるよ。コート／着まわし　オフショルタイトワンピース¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店　フープイヤリング¥1,000／L.CHANCE 渋谷109店　リュック¥2,290／WEGO　サンダル¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

Yuuka × Bohemian

夏のビッグトレンド“ボヘミアン”を都会的に着こなす！

ボヘミアンとリゾートを MIX した今季のトレンドスタイルを「ゆうかボヘ」と命名♪
白とブルーをメインカラーに、ゆるっとしたシルエットで大人っぽく魅せるよ。



セットで着るなら

色あせGジャンを肩がけしてシティ派ボヘを気取って

ビスチェをそのまま着るとリゾート感が強すぎ。Gジャンを羽織って街っぽくシフトさせて。ビスチェ¥6,900、ガウチョパンツ¥8,900／ともにROYAL PARTY　Gジャン¥12,990／GYDA 渋谷109店　クラッチバッグ¥3,900／one way　フェザーイヤリング¥800／サラゾディアック 渋谷109店　サボ¥15,000／ダイアナ 銀座本店



Must item **01**

セクシーなビスチェと流行の長めガウチョは、白×白が使える度No.1！

ビスチェ×ガウチョパンツ

Point!
ヨーロピアンな民族調の小物を合わせるのが鉄板！



ビスチェを着まわし

パステルを合わせてフェミニンレディにシフト

↑ボディコンシャスなシルエットに、スーパーロングのカーデを羽織って今っぽく＆色っぽく。ビスチェ／着まわし　ロングカーディガン¥11,800／DURAS　タイトスカート¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　バッグ（ショルダー付き）¥8,500、サンダル¥8,900／ともにLIP SERVICE　イヤリング¥1,800／Grandedge 渋谷109店



ガウチョを着まわし

オフショルやフリンジでレディなリゾート×ボヘに

→今季らしいアイテムだけを使ったミーハーコーデにチャレンジ。ガウチョパンツ／着まわし　オフショルトップス¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　ストローハット¥8,900、ストロークラッチバッグ（ショルダー付き）¥8,900／ともにDURAS　フリンジサンダル¥17,000／ダイアナ アモロサ 渋谷店



ワイドデニムや茶系小物で
きれいめヴィンテージ仕上げ

Must item

03

ヨーロピアンな繊細レースで
ボヘっぽさを加速させて

レースカーディガン



→濃い色のワイドデニムで締めれば、初心者でも簡単にボヘを演出できちゃう。レースカーディガン¥6,900／DaTuRaルミネエスト新宿店　Vネックタンクトップ¥4,200、ウェッジサボ ¥8,900／ともにLIP SERVICE　デニムパンツ¥9,500／DURAS　ヴィンテージ ルイ・ヴィトンのボストンバッグ¥62,800《税込》／Qoo



ゆる×タイトな
シルエットに
小物でボヘをオン

Must item

04

ゆるっとした
落ち感で、色気も
鮮度も大幅アップ！

スキッパーシャツ

↑シャツの後ろ襟をぐいっと引き下げて、クタッと着るのが色っぽい。スキッパーシャツ¥5,500／セシルマクビールミネエスト新宿店　タイトスカート¥5,490／RESEXXY 渋谷109店、バッグ（ショルダー付き）¥7,900、フリンジサンダル¥8,500／ともにLIP SERVICE　カンカン帽¥4,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）



ヘルシーに着るなら

白を多めに配した
ヘルシーな“いい女ボヘミアン”

白×ブルーは今年っぽい鉄板配色。ショートパンツ¥8,500／DURAS　フレアニット¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　サングラス¥3,200、レースアップサンダル¥8,900／ともにLIP SERVICE　イヤリング¥1,200／Grandedge 渋谷109店　ヴィンテージ ルイ・ヴィトンのショルダーバッグ¥98,000《税込》／Qoo

Point!
足首を華奢に見せる
レースアップサンダルで
ボヘミアン度を高めて



ミントグリーンをぶつけて
さりげなくボヘMIXに

ゆるニットで
端正なストライプとの
ギャップを楽しむ
Point!

ストライプが入ることで、ゆる×ゆるスタイルが締まる！　ガウチョパンツ¥6,990／RESEXXY 渋谷109店　ニット¥6,500／LIP SERVICE　シェルイヤリング¥1,600／Grandedge 渋谷109店　スタッズブレスレット各¥2,990／ともにGYDA 渋谷109店　バッグ¥1,998／スピンズ　ウェッジパンプス¥12,500／DURAS

Must item

05

2枚目ガウチョは、都会的で
美人な白地のストライプを

ストライプガウチョ



女っぽく着るなら

ベージュを合わせれば
リッチで大人な雰囲気に

Must item

02

てろんとした素材感で
リゾーティに色っぽく

ブルーショートパンツ



←脚が出ている分、ノースリニットはボトルネックで肌見せをセーブして、大人のわきまえを。トップスは“前だけイン”することで、こなれ感がかもし出せるよ。ノースリーブニット¥7,900、フリンジショルダーバッグ¥15,800／ともにDURAS　イヤリング¥1,600／Grandedge 渋谷109店　サンダル¥10,990／GYDA 渋谷109店

荒木の連載 其の七

タイトルはまだない(募集中)。

今回のテーマ「DJ A☆LUCKY」

「マイアミから荒木がこんにちは。日本滞在が長くて海外にどーしても脱出したくて。この号の撮影が終わったと同時にノープランで飛んでみました。今回は私の別の顔『DJ A☆LUCKY』のお話だよ」

MODEL&TEXT_Sayaka Araki　**EDIT&TEXT**_Haruka Noda







「DJになって8年。なにせやりはじめが『歌手にならないか』というオファーを『DJなら…』と返したことからはじまってるから、今こうして続けていられるとはあの時誰も思ってなかったんじゃないかな。もちろん自分もね。

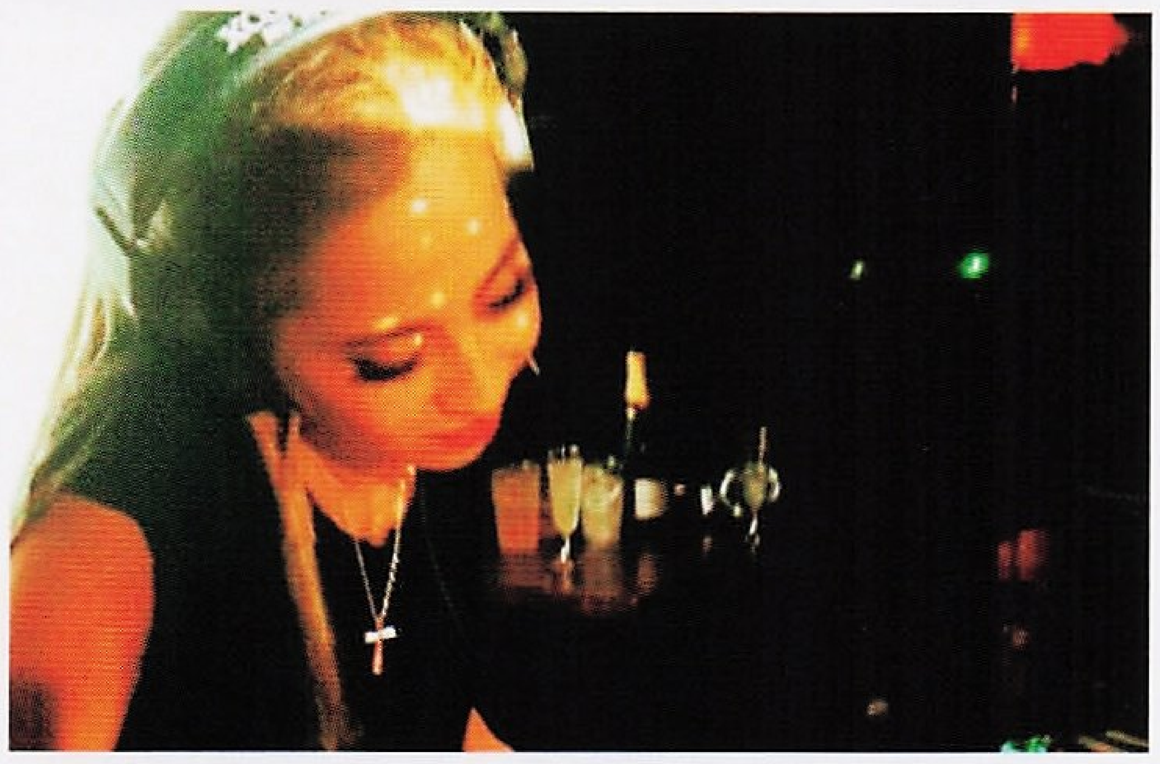
DJしてる時間ははじめた頃以上に楽しい。プレイ前にタバコ吸って、シャンパンをクイッと飲んで『さぁ、いきますか!』ってスイッチ入れてさ。その日・その土地・その場所のムードやノリに合った曲を臨機応変に考えて流して。"プレイリストとか考えないの?"って今聞かれたけど、ないよー生の音なんだから。用意されてる音楽なんてつまんないじゃん、有線じゃあるまいし。

人前に立つ・音楽と真剣に向き合う。それが今の私っぽさを作るきっかけになった気がする。人に見られるってこと、音で世界観を表現することを覚えたから、モデルとしてどう見られるのがいいか、何を表現できるか、ってことも覚えた。DJになったことはなにもかもプラス。物を見る目も、自己表現も変わった。昔の私には考えられなかったこと。

とはいえ、やりたいプレイが思いきりできないストレスもあるんだ。お客さんが楽しんでくれる曲をかけて、ワーッて盛り上がればもちろん嬉しいけど、自分のイチオシ曲で盛り上がるかって言ったらそうじゃない。特に私が好きな音はマニアックだから、お客さんウケは良くないー——そういうことを考えずに、自由にプレイできたら…って。だから家でひとり黙々と好きな曲だけかけて(あ、家なき子がついに終わりました)、自分ワールドを作ってる時間は最高に幸せ。

新しい音楽は海外の音楽イベントで発見して取り入れることが多いけど、街中や普段の生活の中でもカッコイイって思う音、たくさんある。どこの国でもね。もっとたくさんの音楽を知って、今以上に成長できたら、ゆくゆくは海外をチョロチョロまわりながら、自分のペースでDJできたらいいなって思ってるよ。そして日本に居心地の悪さを感じながらも、ミスチルは別格で神様だと思ってるし、思い続けていくはずです(笑)」










さやか心の俳句⑦

寝起きには　チョコがないと　生きられない

枕元にチョコレートが必需品。血糖値が上がるから寝起きに食べると体が起きるんだよね。食べたまま二度寝しちゃって、起きたら口の中が甘っ!って驚くこともよくあるけど(笑)。

リクエスト大募集!

この連載でさやかにやって欲しいことを教えてください! プレゼント応募ハガキに書いて送ってね。



大胆な背中のデザインは
意志の強い女に仕立ててくれる

体にフィットするタイトシルエットだけど、柄がヒップラインをカバーしてくれる。ランダムのボーダーがオシャレ。ワンピース¥6,990、ピアス¥1,990／ともにRESEXXY

SAYAKA ARAKI WITH RESEXXY

RESEXXYの進化したグラマラスアイテムがあれば さやかみたいなヘルシー美人になれる♡

姉ageha誌面ではもちろん、クラブシーン・Instagramでもラブコールが絶えないさやかがいつだって輝いてるのは、生き方と場面に合ったお洋服があるから。挑戦的でグラマラスなRESEXXYは、強く生きる女性の魅力も最大限に引き出してくれる、最愛ブランドです。

PHOTO_Mamoru Morikawa HAIR&MAKE_Yuko Nozaki STYLING_Mizuki Nakano MODEL_Sayaka Araki（以上P041-045） EDIT&TEXT_Haruka Noda

http://runway-webstore.com/resexxy/

key item: 1

TIGHT ONE PIECE

ミディ丈のタイトワンピ

ミディ丈のタイトスカートが今年っぽい。
大人っぽさが漂いつつ、デキる女イメージに仕立ててくれるよ。
ワンピなら脚長効果大。





TIGHT ONE PIECE
STYLE(B)

小麦色の肌にはぼんやりした淡いグレーが大人っぽく映える

チラ見せのウエストマーク×バイカラーでスタイルアップ。Vカットの胸元もセクシー。ワンピース¥7,990、ピアス¥1,990、ネックレス¥2,490、サンダル［参考商品］／すべてRESEXXY

TIGHT ONE PIECE
STYLE(A)

ブルー・水色・白のグラデは海を感じるヘルシーさが魅力

フリルとリボンが甘くても、タイトシルエットだから辛口仕上がり。ワンピース¥8,490、ハット¥4,990、ピアス¥1,990、ネックレス¥2,490、サンダル¥7,990／すべてRESEXXY

http://runway-webstore.com/resexxy/

MINI ONE PIECE
STYLE(A)

**ワントーンでまとめれば
フリルだってアクティブ見え**

パーティーやリゾートなど様々なシーンで表情が変わる優秀ワンピ。ホワイト合わせで整えて。ワンピース¥6,990、ジャケット¥9,990、ピアス¥1,990、ネックレス¥1,990、サンダル¥9,990／すべてRESEXXY



key item: 2

MINI ONE PIECE

シンプルなミニワンピ

「出すときは大胆に出す」がさやかヘルシーのポイント。
フリルやオフショルなど横広がりの箇所があれば
視覚効果で脚が細く見えるよ。



MINI ONE PIECE
STYLE(B)

**オフショルのリゾート感も
ボーダーなら日常使いしやすい**

女っぽさ満点のワンピにはサングラスを合わせてカッコいい路線へシフト。ワンピース¥6,490、ピアス¥1,990、サングラス¥3,490／すべてRESEXXY



key item: 3

GAUCHO COMBINAISON

ガウチョコンビネゾン

リゾート感溢れるベアコンビネゾンは去年に続きガウチョが新鮮。
これ１枚でさやかみたいな旅慣れたムードになれるよ。

GAUCHO COMBINAISON
STYLE(A)

ロングカーデを羽織って
ボヘミアン香るモノトーンに

ベルトをプラスするだけでアクセントになりつつ脚長に。コンビネゾン ¥6,990、ロングカーデ ¥5,990、ベルト ¥3,490、サンダル ¥7,990／すべて RESEXXY



GAUCHO COMBINAISON
STYLE(B)

パンツスタイルでの背中露出は
ヘルシーさが増して好印象

リーフ柄のインパクトが強いから1枚でオシャレに。靴はサボを合わせて夏らしさをプラスして。コンビネゾン¥8,990、ピアス¥1,990、中指につけたチェーン2連リング¥1,490、小指リング¥1,490、サンダル¥7,990／すべてRESEXXY





SWIM SUITS
STYLE(A)

女同士の遊びなら
モノトーンでクールに

インパクトの強い柄はモノトーンが大人っぽく使える。ホテルのプールみたいな高級感のある場所だってOK。ジオメモチーフトライアングルビキニ¥10,990／RESEXXY　その他／モデル私物

key item: 4

SWIM SUITS

ほんのり辛口な水着

"肌を隠しすぎない""柄やデザインが派手"な水着がさやかの好み。今年は思い切って露出して、カッコよく着こなして。

SWIM SUITS
STYLE(B)

レースアップビスチェで
大人セクシー

ショーツの穿き口を折り畳まず着用してもOKな2WAYタイプ。ハイウエストにして着るのも今っぽくて新鮮だよ。2WAYショーツビスチェビキニ¥11,990、小指リング¥1,490、人差し指リング¥1,490／RESEXXY　その他／モデル私物





SWIM SUITS
STYLE(C)

白×水色の清楚な配色は
しっとり艶っぽさを演出

バンドゥーにアクティブな印象があるから落ち着きのある色だって地味見えしない。大判の花柄がさりげなく攻め。インパクトフラワーバンドゥービキニ¥10,990／RESEXXY　その他／モデル私物

SWIM SUITS
STYLE(D)

コーラル系ならピンクだって
ヘルシーに着られる

ショーツの穿き口も段フリルになっているこだわりよう。ショッキングピンクが締め色になってヤセて見えるのも嬉しい。ティアードフリルバンドゥービキニ¥11,990／RESEXXY　その他／モデル私物

http://runway-webstore.com/resexxy/

[RESEXXY NEWS]

お出かけが楽しみになるゴールデンウィークを前に、お得なフェアが開催されるよ。機会を逃さずお買い物を楽しんで♡



【右】フラワーティアードトップス¥5,990、デニムスカート¥7,490、ネックレス¥1,990 【中央】Vオフショルトップス¥5,990、デニムスカート¥7,490、ピアス¥1,990 【左】ベアフリルトップス¥5,990、デニムショートパンツ¥7,490、ネックレス¥2,490／すべてRESEXXY

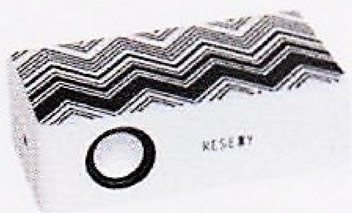
RESEXXY models

右：見須幸代
sachiyo_misu

中央：赤秀奈都美
natsu_772

左：山本いさ奈
isana_yamamoto

[NEWS:1]



4月22日(金)〜

GW FAIR 1 選べるセット販売実施♡

モデル着用のトップス3型とボトムス2型を、好きな組み合わせセットにして買えるよ。もちろん色も選べちゃう♡ 合計¥13,480が期間中¥9,000に！ さらに同日から税抜¥12,000以上お買い物をするとスマホやタブレットに接続して使えるスピーカーがもらえるよ。こちらは数量限定だから急いで！



[NEWS:2]

5月3日(火)〜

GW FAIR 2 選べるセット販売実施♡

モデル着用のコンビネゾンとトップスのどちらかと、ブラトップを好きな組み合わせセットにして買えるよ。もちろん色も選べちゃう♡ コンビネゾン×ブラトップは合計¥10,980が¥7,500に！ トップス×ブラトップは合計¥8,480が¥5,500に！



[NEWS:3]



5月12日(木)〜

バスタオルがもらえるフェア開催♡

期間中、税抜¥10,000以上お買い物をするとオリジナル柄バスタオルがもらえるよ！ 同じ柄の水着もあるから合わせて使ってもかわいいね♡ フェアのスタート日は店舗毎に異なるので要注意。数量限定だからお店に急いで！

5月12日(木)〜 池袋PARCO店・ルミネエスト新宿店
5月13日(金)〜 渋谷109店・札幌4丁目PLAZA店
5月20日(金)〜 心斎橋OPA店・阿倍野109店・名古屋丸栄店

[NEWS:4]

RESEXXY 公式通販サイト

「RUNWAY channel」が今年でオープン5周年。

これを記念してオンライン限定アイテムや限定ノベルティなどスペシャル企画を随時開催予定！ 今すぐ会員登録して見逃さないで♡

http://runway-webstore.com/resexxy/





BACK STYLE

【右】コンビネゾン¥7,990、ブラトップ¥2,990、ネックレス¥1,990、バッグ¥7,900、サンダル【参考商品】 【左】トップス¥5,490、ブラトップ¥2,990、スカート¥6,490、ピアス¥1,990、ネックレス¥2,490、サンダル¥7,990／すべてRESEXXY

RESEXXY OFFICIAL SNS

RESEXXY_OFFICIAL　@RESEXXY　@RESEXXY　BLOG http://ameblo.jp/resexxy-models

お問い合わせ先：RESEXXY 渋谷109店 ☎03-3477-5098



春になると欠かせないのはやっぱり花柄!カラーによって印象を変えてくれるのも◎パーティーや普段着にも着まわしOK☆ ワンピース¥17,800、ピアス ¥4,500/すべてsugar

私が一番!春は花柄で誰にも負けないお姉さんに

春のドレス新常識教えます♥

sugarのワンピドレスが好きなんです!

アナタはふんわりパステルor大人カラー?sugarの花柄ワンピならシーンに合わせて愛されスタイルを実現!
昼でも夜でも沢山オシャレしてでかけたいアナタにオススメ♪旬の花柄ワンピドレスで私らしさを底上げしちゃいます♥

Model:Rina Sakurai,Sayaka Araki **Hair&make**:Ayumi Maruyama **Camera**:Tatsuya Kuribara

sugar
http://www.sugar-net.com/
sugar 公式
LINE@限定で撮影オフショット公開中!
最新ドレス情報毎日発信中♥友だち追加で100ポイントプレゼント!
LINE@ sugar-dress
Facebook DressSugar
Instagram dress_sugar



Glamour Item 02

Chiffon Flower Tops

ブラックベースの
フラワー柄×
タイトボトムで
大人の色気を

フィット&フレアコーデで、ウエストのくびれを強調！　ブラックベースのキャミは、スカートの白で抜けを演出して夏らしく軽快に。トップス¥4,900、スカート¥5,200、ピアス¥1,500、サンダル¥8,500／すべてLIP SERVICE

Glamour Item 01

Lace Flower One-piece

フェミニンなレースを
タイトなラインで
色っぽく魅せる！

デコルテラインと裾のカッティングがセクシーなレースのタイトワンピースは、潔く1枚で着てボディラインを強調。ワンピース¥7,900、ピアス¥1,900／ともにLIP SERVICE

セクシーで女っぽい、夏の最新アイテムが解禁！

LIP SERVICE
グラマラス&ビューティstyle

クール&セクシーの最愛ブランド、LIP SERVICEの夏が始動！　タイトなワンピやベアトップ、
透けるレースやシフォンなど、磨き抜かれたボディを美しく魅せるボディコンシャスなアイテムが続々リリース。

PHOTO Junji Moroi（ROOSTER） **HAIR&MAKE** Jungen Iwamoto **STYLING** Yoko Tsutsui（PEACE MONKEY） **MODEL** Sayaka Araki, Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT** Rimi Suminaka

オンナらしくてエッジのきいた
グラマラスアイテム！

Silky Glamour



Glamour Item 04

Conscious Setup

トレンドのコーラルカラーでヘルシー&ビューティーに

体のラインをセクシーに魅せるコンシャスなスピンドルセットアップも、キレイ色で夏らしく＆艶っぽく。タンクトップ￥4,200、スカート￥4,900、ピアス￥1,500、バッグ￥7,900／すべてLIP SERVICE



Glamour Item 03

Border One-piece

小メリハリのあるボーダーで
クール&グラマラスな
夏のモノトーン

ウエストのスピンドルやサンダルのフリンジで、ボヘミアンな要素も入れてトレンドミックスコーデに。ワンピース￥6,300、シフォンジャケット￥7,900、サングラス￥3,200、ネックレス（参考商品）、バッグ￥7,900、サンダル￥8,500／すべてLIP SERVICE

おトクなセットアイテムフェア

GW FAIR

4/22 Fri ～

自由に組み合わせてコーデを楽しめる!

SELECT SET

1	シフォンタンクトップ	color	¥5,200
2	ペプラムベアトップ	color	¥5,900
3	テーパードパンツ	color	¥5,900
4	タイトスカート	color	¥5,200
5	カーディガン	color	¥4,500
6	ボーダーフリルカットソー	color	¥4,500 4/29(Fri)～発売

2点セットで ¥9,000～¥11,800 ▶ ¥6,900+TAX

3点セットで ¥13,500～¥17,700 ▶ ¥9,200+TAX



1 + 3

何枚でもほしい!
コーデ自在な
シンプルアイテム

真夏までデイリーに着まわせるシンプルなアイテムを、この機会におトクにゲットしちゃおう! シフォンタンクトップ+テーパードパンツ2点セットで¥6,900、ピアス(参考商品)、ブレスレット各¥1,900、サンダル¥8,900／すべてLIP SERVICE

2 + 4 + 5

色を合わせれば
レディなセットアップを
作ることもできちゃう

リップオリジナルのサマープッチ柄は争奪戦必至! カーディガン+ペプラムベアトップ+ミニスカート 3点セットで¥9,200、ピアス(参考商品)、サンダル¥8,900／すべてLIP SERVICE

さわやかなボーダーで
大人なマリンスタイル!

胸下の切り替えでスタイルアップ効果も抜群なショートパンツのセットアップは、ボリュームカーディガンと合わせて。セットアップ+エッグガウンセット¥9,500、サングラス¥2,500、ピアス(参考商品)、サンダル¥8,900／すべてLIP SERVICE



4/29 Fri ～

デイリーにもリゾートにも使える!

COORDINATE SET

マルチボーダーセットアップ	color	¥7,900
+		
エッグガウン	color	¥6,300

Total ¥14,200 ▶ ¥9,500+TAX

Summer Collection

リゾート気分を満喫できる ビーチサイドコレクション





Summer Item 01

Long Cardigan+ Gaucho All in one

ロングシルエットが今季らしい夏のオールホワイト

ベア×ガウチョのオールインワンは、これ1枚で今っぽさを演出。透かし編みのロングカーデを羽織って、セレブリティな雰囲気を加速させて！ ロングカーディガン¥7,200、ガウチョオールインワン¥7,500、ハット¥4,200、ネックレス¥1,900、パンプス¥8,900／すべてLIP SERVICE

Summer Item 02

Bikini

グラマラスに目立つフリルブラ×柄ショーツの色っぽビキニ

毎年大人気のリップのセクシービキニ。今季イチオシはフェミニンで色っぽいフリルブラ×柄ショーツ！　揺れるフリルがリッチな雰囲気で、男性の視線も釘づけに♡　(右)ビキニ¥13,000、ピアス¥1,900、(左)ビキニ¥14,000、ピアス¥1,500／すべてLIP SERVICE

INFORMATION　ゴールデンウィークはノベルティーフェアも開催！

4/22 Fri～

¥15,000以上お買い上げでビーチバッグをプレゼント！



←ヴィヴィッドカラーのオリジナル柄でビーチにGO！　内ポケットつきで使い勝手もバッチリ♥（なくなり次第終了です）

4/29 Fri～

¥12,000以上お買い上げでビーチタオルorビーチサンダル、¥15,000以上お買い上げでどちらもプレゼント！





今季イチオシのオリジナル柄ノベルティーは、トータルで揃えたい！（なくなり次第終了です）

WEB SHOP
【Atomicboxx】
http://atomicboxx.com

WEB SITE
【LIP SERVICE】
http://lipservice.jp

Instagram
@lipservice_official

㈲リップサービス　☎03-6433-5785

さやかはラフな小物を使ってカジュアルに着る

スポーティーなＴシャツやスウェット素材、ボヘミアン小物が大活躍。
海外やビーチで動きまわれそうなアクティブさを意識して♡



ビーチやプールでオシャレするならキレイ色Tシャツが便利

食事時やお出かけに1枚サラッと重ねればこなれ感アップ。バックプリントTシャツ¥3,990／GYDA渋谷109店　ビキニ¥11,500／rienda suelta（バロックジャパンリミテッド）　ターコイズピアス［5月中旬入荷予定］¥1,900、バッグ¥5,900／ともにSPIRALGIRL　スニーカー¥1,599／スピンズ



リネン素材ならセットアップだって軽やかに着られる

フェザーピアスで非日常感をプラス。ショート丈チュニック¥5,990、ショートパンツ¥6,990／ともにGYDA 渋谷109店　中に着たブラトップ¥1,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　バッグ¥4,500／one way　ピアス¥2,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）サンダル¥19,000／ダイアナ アモロサ渋谷店

するには！ 近感も湧くコーデが新鮮♡

沙世はIラインを作って大人ラグジュアリーに着る

広がりを作らず縦ラインを強調。体にぴったりフィットするものや、ゆれる素材で色っぽく♡　リゾート感を作る色柄のセレクトが重要です！

Sayo Luxury





セクシーなタイトワンピもクリアホワイトで使えばリゾート仕様

フープピアスとサングラスも良い味付けに。
ワンピース￥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ￥138,800《税込》／Qoo　サングラス￥3,200／LIP SERVICE　フープイヤリング￥1,000／L.CHANCE 渋谷109店　ネックレス￥2,500／SPIRALGIRL



避暑地を思わせるリーフ柄は大人っぽいワイドパンツで格上げ

歩くたびに揺れるパンツがラグジュアリーさをプラス。
リーフ柄タンクトップ￥5,980、スカンツ￥8,980／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店　バッグ￥15,800／DURAS　ハット￥4,200／LIP SERVICE　スタッズブレスレット各￥2,990／GYDA 渋谷109店　パンプス￥7,300／R&E

カラーでもモノトーンでもヘルシーさが鍵！

さやか・沙世みたいな大人スタイルを今年っぽく

セクシーなのに親

リゾート

ベーシックアイテムをはじめ、ガウチョやタイトスカートなど流行っているとはいえ、コーデを進化させなきゃ古く見えちゃう！　今年っぽく着るには“リゾート感”を漂わせるのがポイント♡　去年と違うアイテムの組み合わせ方や遊びのきいた小物使いを参考にしてみてね♡

PHOTO_Hiroyuki Sato **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE)
MODEL_Sayaka Araki,Sayo Hayakawa **EDIT&TEXT**_Haruka Noda



着こなす

作ればリゾート風にシフトできるよ♡

コンサバ見えするニットトップスはフリンジスカートでカジュアルダウン

ヒールもデニムなら雰囲気を壊さない。ビーズアクセも肝。ニットトップス¥5,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ヴィンテージスエードスカート¥12,800《税込》、ヴィンテージシャネルのチェーンバッグ¥198,800《税込》／ともにQoo　ビーズネックレス¥2,990／GYDA 渋谷109店　サンダル¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店



チラ見えするオレンジがシンプルなコーデをこなれた印象に

白×ピンクだけよりも格段にオシャレ。スウェットパンツでなじませて。タンクトップ¥2,980、ブラトップ¥1,980／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店　MA-1ブルゾン¥7,900／BARAK 渋谷109店　スウェットパンツ¥5,990／GYDA 渋谷109店　フープピアス¥1,500／DURAS　クラッチバッグ¥3,900／one way



チェーンバッグ投入でスポーティーなコーデを女らしく

白×赤ボーダーは1枚で簡単にマリン風味が作れる。Tシャツ¥4,990、ショートパンツ¥12,990、サングラス¥2,990／すべてGYDA 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのトートバッグ¥168,000《税込》／Qoo　ストーンブレスレット各¥1,900／LIP SERVICE　スニーカー¥1,599／スピンズ



Sayaka's Color Style



バンダナを効かせてワンピの持つフェミニンさを払拭

小物はボヘ風味に統一。バンダナは手首に巻いたり髪に使ってもOK。デニムワンピース¥8,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　首に巻いたバンダナ¥400／スピンズ　バッグ¥12,800／BARAK 渋谷109店　サボサンダル¥8,900／LIP SERVICE

Sayo's Color Style

カラー服で

思い切った色使いもルールに沿ってカジュアルアイテム投入・Iラインシルエットを



主役級のピンクバッグあってこそ紺のワンピがヘルシー見え

ウェッジサンダルがキレイめを崩すお助けアイテムに。ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥368,800《税込》／Qoo　ロングワンピース¥8,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ターコイズピアス¥1,900／DURAS　サンダル¥13,500／ダイアナ 銀座本店



グラマラスなフィットワンピはターコイズブルーが今年っぽさ満点

さりげなく効かせた赤がリゾート感をアップさせてくれるよ。ニットワンピース¥7,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）　バッグ¥13,500、ピアス[参考商品]／ともにDURAS　髪に結んだスカーフ¥999／スピンズ　パンプス¥10,990／GYDA 渋谷109店



シティ感の強いキレイめトップスは白を合わせれば爽やか

バッグと靴をボヘミアン風にすればキレイめコーデも旅先みたいなムード♡　デザインカットトップス¥5,490／RESEXXY 渋谷109店　トレンチコート¥12,000／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　デニムパンツ¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　バングル¥2,500／SPIRALGIRL　ピアス¥1,500／LIP SERVICE　バッグ[ショルダー付き]¥7,900／LIP SERVICE　ミュール¥15,000／ダイアナ 銀座本店





オリエンタルな花柄なら赤でも大人の落ち着きが出る

赤×黒×白の強い配色もとろみ素材のパンツで引き算できる。花柄ワイドパンツ¥4,990／RCWB（バロックジャパンリミテッド）　レザージャケット¥12,500、フープピアス¥1,500／ともにDURAS　背中ロゴTシャツ¥3,990／GYDA 渋谷109店　バッグ¥8,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ミュール¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店



キャラトップスもビーチを意識したコーデで品良く着られる

サングラスやリュックでサーファーっぽさを出すと爽やか。ミッキースウェットトップス[©Disney]￥6,990／GYDA 渋谷109店 ショートパンツ￥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　サングラス￥3,200／LIP SERVICE リュック￥5,990／RCWB（バロックジャパンリミテッド）　多連ブレスレット￥1,200／L.CHANCE 渋谷109店 スニーカー￥1,599／スピンズ

夏が似合うレースのパンツは黒で締めれば大人っぽく見違える

さりげないけどオシャレ度の高いロープネックレスがスパイスに。Gジャン￥3,990／スピンズ　タンクトップ￥3,990／GYDA 渋谷109店 レースショートパンツ￥6,500／DURAS　レザーネックレス￥2,500／SPIRALGIRL　クラッチバッグ［ショルダー付き］￥2,990／WEGO



服で着こなす

シカルに。服に落ち着きがある分、大ぶりなアクセを投入するくらいがちょうどいいよ！

Sayaka's Monotone Style





白T×デニムの鉄板コーデはカットオフデニムで鮮度を高く

グラデーションデニムが海外ファッション風。グレーの靴でなじませて。Tシャツ￥5,900／RUCA TOKYO グラデーションスキニーデニムパンツ￥10,990／RESEXXY 渋谷109店 クラッチバッグ［ショルダー付き］￥8,900／DURAS　フリンジピアス￥2,500／SPIRALGIRL　ストーンブレスレット各￥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　パンプス￥6,900／R&E



若めなコンビネゾンはヴィンテージ風アクセでこなれさせて

キャップとリュックでスポーティーに。靴だけドレッシーが色っぽい♡ コンビネゾン￥6,500／DURAS　ヴィンテージ イヴ・サン ローランのリュック￥29,800《税込》／Qoo　キャップ￥1,998／スピンズ　フェザーネックレス￥2,900［5月中旬入荷予定］／SPIRALGIRL レースアップパンプス￥16,500／ダイアナ 銀座本店

モノトーン

Sayo's Monotone Style

イイ女っぽく仕上げたいならモノトーンでクラ



**モード感のあるタイト
ワンピはキャメル小物で
旅慣れた雰囲気に**

シフォンの羽織りが涼やかなムードに。タイトワンピース¥2,776／リエディ　肩にかけたシフォンブルゾン¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　ベルト¥4,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　ヴィンテージ ハンティングワールドのバッグ¥19,800《税込》／Qoo　ターコイズチェーンピアス¥2,500／DURAS　サンダル¥20,000／ダイアナ アモロサ 渋谷店



**ガーリー見えする
オフショルチュニックは
ストライプがクール**

ハイウエスト＆フルレングスデニムとなら肩の露出も若見えしないよ。
オフショルカットソー¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　デニムパンツ¥2,990／WEGO　ヴィンテージ グッチのショルダーバッグ¥32,800《税込》／Qoo ハット¥5,500／SPIRAL GIRL　パンプス¥6,500／R&E



**定番ワントーンコーデは
表情のあるトップスで
人と差をつけて**

コットンレースのトップスはデニムスカートと合わせて甘さを抑えて。レースブラウス¥2,599／スピンズ　タイトスカート¥5,900／ROYAL PARTY　ヴィンテージ ジバンシイのバッグ¥29,800《税込》／Qoo　ビーズフープピアス¥1,900／DURAS



**ビッグフリルの
甘めトップスも
Iラインを作ればスマート**

ハワイアンなフリルトップスはタイトスカートでラグジュアリーに。
オフショルトップス¥5,700／LIP SERVICE　ニットスカート［同柄トップス付き］¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　クラッチバッグ［ショルダー付き］¥8,200／maris　スクエアイヤリング¥1,600／Grand edge 渋谷109店　サンダル¥16,000／ダイアナ 銀座本店

スウェットだから動きやすくて楽ちん！ DaTuRa 別注色カラービジューフードカジュアルワンピース／モバコレ
ピアス ¥2,052／DaTuRa渋谷109店



DaTuRa

カラービジューフードカジュアルワンピース（ライトピンク）

商品番号:434249

¥7,452

ピンク＆クリアのビジューがたっぷりと付いたフードは、かぶると顔周りがかわいく盛れるよ♥





気になる二の腕をさりげなくカバーしてくれるドルマン袖。袖口が広くて腕がほっそり見える効果も♪

カジュアルなスウェットワンピもライトピンクとキラキラで小悪魔に♥

お姉さんアゲハだけのスペシャルNEWS!

人気ブランドとの別注アイテムをMobacolle（モバコレ）で独占販売♥

4月7日(木) AM0:00 販売Start!!

11月号で大好評だった、お姉さんアゲハ×人気ブランドの別注アイテム第2弾を販売✧ モバコレでしか手に入らない別注アイテムは、今回も数量限定の早い者勝ち!! 気になったら急いでポチッとして、すぐにゲットしてね

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **STYLING**_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki,Rina Sakurai **EDIT&TEXT**_Setsuko Chigira

※p46〜49に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

RESEXXY

ウエストリボンギャザービスチェ（コーラルピンク）

商品番号:434201

¥6,469



華やかな色合いのビスチェでデニムコーデもワンランクアップ

RESEXXY 別注色ウエストリボンギャザービスチェ／モバコレ　デニムパンツ￥15,109、ピアス￥2,149、サンダル（参考商品）／すべてRESEXXY 渋谷109店

DURAS

シフォンフリル切替タイトワンピース（ホワイト）

商品番号:430661

¥9,180



1枚で女っぽいボディラインが完成するグラマラスなワンピ

シフォンのフリルで胸元をふんわりボリュームアップ。DURAS 別注シフォンフリル切替タイトワンピース／モバコレ　ピアス￥1,620 ／ DURAS

LIP SERVICE

リブタンクワンピース（ピンクボーダー）

商品番号:433209

¥5,400



ほどよくラフでしっかりレディな春に大活躍のニットワンピ✧

Vネックでフェイスラインがすっきり見える。LIP SERVICE 別注色リブタンクワンピース／モバコレ　ネックレス￥2,052 ／ LIP SERVICE

EGOIST

16SSマルチビッグ
バッグ（ベビーピンク）
商品番号:434245 ¥6,458

16SSマルチウォレット
（ベビーピンク）
商品番号:434247 ¥8,618

16SSマルチスマホ
ケース（ベビーピンク）
商品番号:434248 ¥4,946

16SSマルチキー
ケース（ベビーピンク）
商品番号:434246 ¥3,218



大人かわいいベビーピンクは
持つだけで女子力アップ！

EGOIST 別注色16SSマルチウォレット、別注色16SSマルチキーケース／ともにモバコレ トップス¥5,378、スカート¥6,458／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店



ウォレットは大きめサイズでカードやコインがたっぷり収納できるよ♪ キーケースもオソロにすると可愛さ２倍



柔らか素材のトートバッグはマチもあって大容量。スマホケースはカード入れとミラーもついてて使い勝手バツグン



どんなコーデも即春顔になる
フェミニンなピンク小物♥

EGOIST 別注色16SSマルチビッグバッグ、別注色16SSマルチスマホケース／ともにモバコレ カーディガン¥7,538、コンビネゾン¥7,970／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店

RESEXXY

インパクトフラワー
スマホケース（ピンク）
商品番号:433549
¥2,980

インパクトフラワー
スマホケース（ブルー）
商品番号:433550
¥2,980



インパクトのあるフラワー柄。涼しげな淡いブルーとピンクは春夏に◎。RESEXXY 別注インパクトフラワースマホケース／ともにモバコレ

DaTuRa



ゴージャスな大小のバラが目を引く、派手かわなデザイン♥ DaTuRa 別注レッドローズスマホケース／ともにモバコレ

レッドローズスマホ
ケース（ホワイト）
商品番号:433552
¥2,980

レッドローズスマホ
ケース（ブラック）
商品番号:433551
¥2,980

気分も女度も上昇する
上品なオールホワイトバッグ



CECIL McBEE

ハートポーチ付きバッグ
（ホワイト×ホワイト）
商品番号:435193
¥5,292

ロゴ入りポーチもキュート。CECIL McBEE 別注色ハートポーチ付きバッグ／モバコレ　ワンピース¥6,372／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

Ravijour

LOVE LACE
SET UP（ピンク）
商品番号:433743
¥7,020

大好きなレース×ピンクで
お部屋の中でも色っぽく♥



レースタンク×サテンショーパンとベアトップ×レースパンツのセットアップ。Ravijour 別注色GARTER FIT SET UP、LOVE LACE SET UP／ともにモバコレ ※Ravijour公式サイト及び店舗での販売は、4月中旬予定になります。（右）ブラセット¥6,372／ラヴィジュール ルミネエスト新宿店　2連リング¥1,609／RESEXXY 渋谷109店

GARTER FIT
SET UP（ピンク）
商品番号:433742
¥7,020

商品詳細は「モバコレ」サイト上でご確認ください。 スマートフォン、パソコンからご注文ください。

※注文時にご登録いただいた個人情報は、法令及び業界のガイドライン、その他の規約を遵守し、株式会社モバコレの個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに利用いたします。 ※ご購入の際は、販売価格など誌面とは異なる場合がございます。必ずご確認の上、お手続き頂きますようにお願い致します。 ※写真はサンプル品のため、実商品と形や色が若干異なる場合がございます。

Mobacolle
モバコレ

モバコレ　姉アゲハ　検索
http://web.mbkr.jp/aneageha

@mbkrgirls
mobacolle
SNSでお得なクーポンキャンペーンを実施中♪

提供:株式会社モバコレ
お問い合わせ窓口
メール pc@mbkr.co.jp
☎03-5793-5458
(10:00～18:00／平日のみ月～金)
会員規約 http://web.mbkr.jp/guide/
プライバシーポリシー　http://web.mbkr.jp/privacy/

HAIRの手ほどき♥

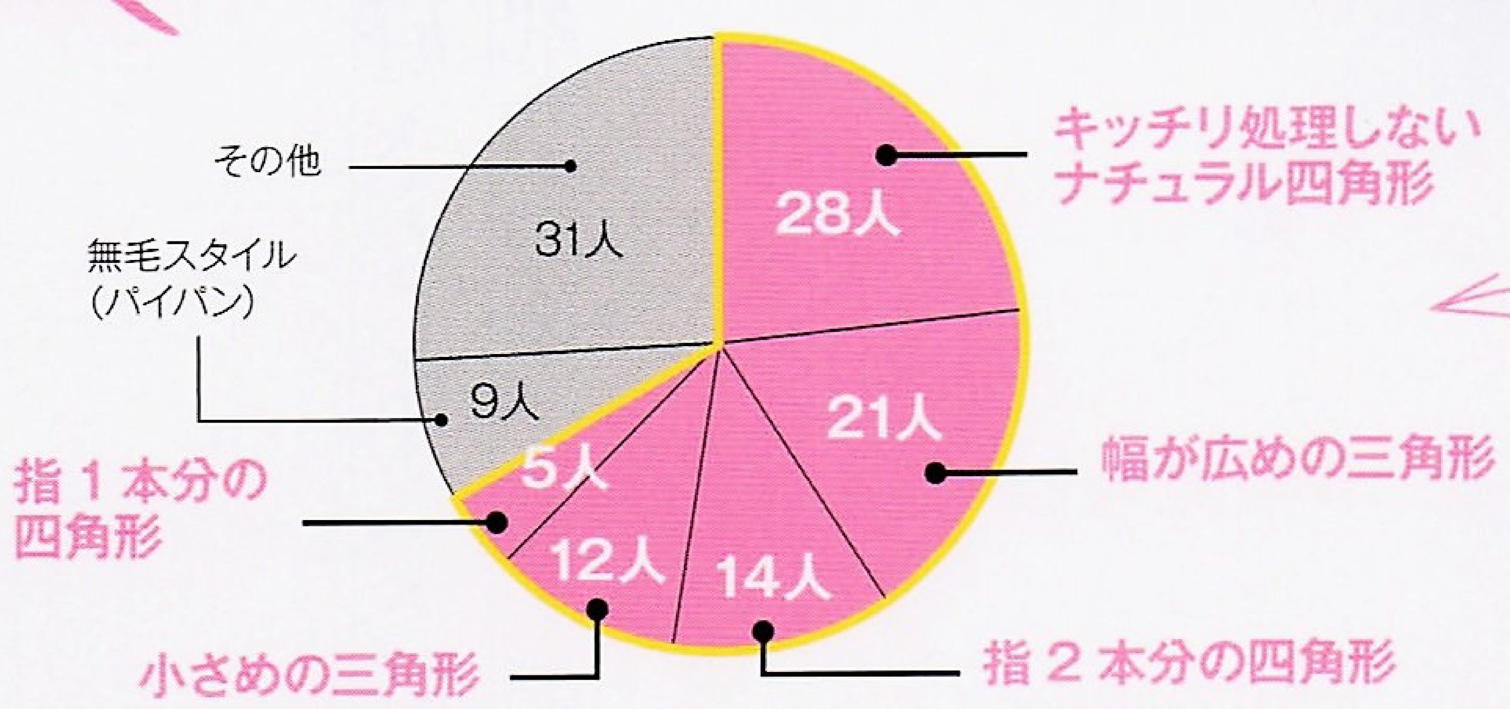




姉世代のアンダーヘア事情

姉ageha 読者120人に聞きました

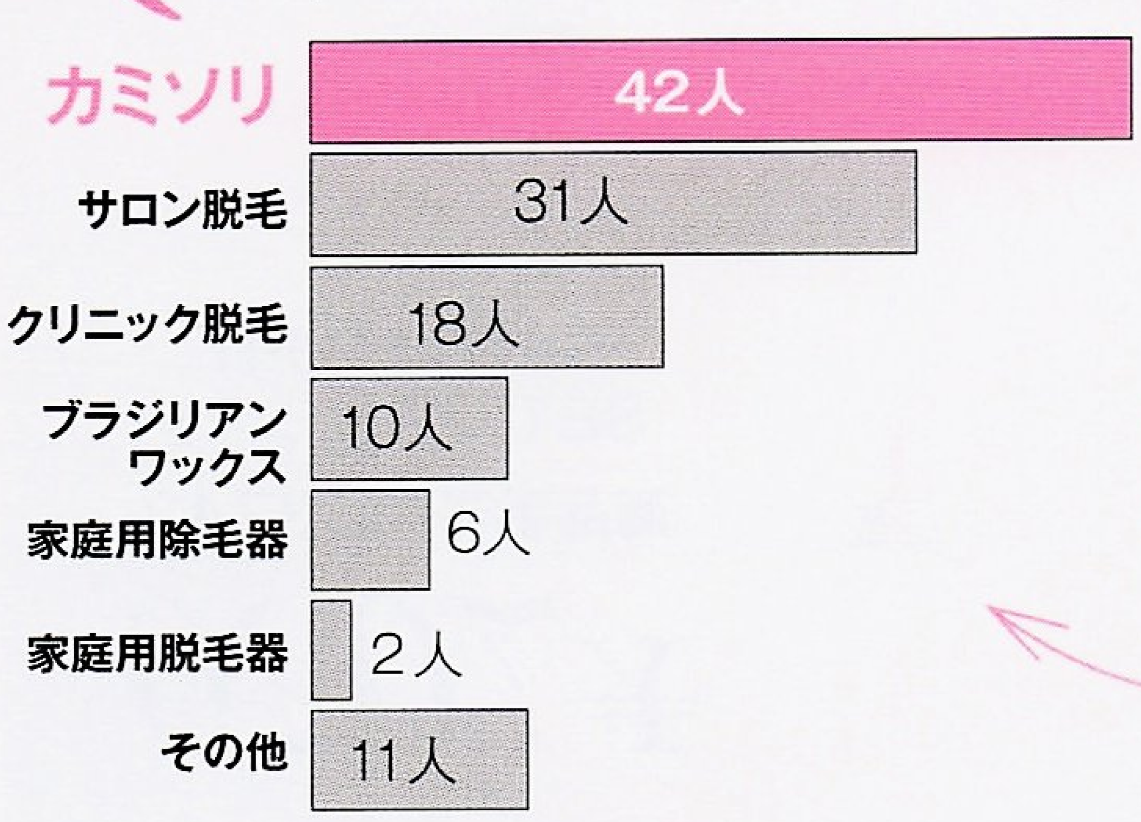
Q1 アンダーヘアはどんな形に処理してる?



comment

水着や下着からはみ出ない程度に形を整えているコが大多数！　大事な部分を守る役割のあるアンダーヘアは、適度に調整するのが姉世代の常識みたい♪

Q2 アンダーヘアのお手入れ方法は？



comment

毎日お手入れできるカミソリ派が半数近くも！ただお手入れ後のチクチクが気になるという意見が多く、処理後でも気が抜けない…なんて声もちらほら。

水着 ¥3,685／sugar スニーカー ¥1,000／原宿シカゴ 表参道店 その他／すべてスタイリスト私物

簡単なのはもちろん、自然な仕上がりを保ちつつ イヤなチクチク悩みともおさらばしたい！　そんな女子の切なる思いを、シック ハイドロシルク トリムスタイルなら1本で叶えてくれる♥

シック ハイドロシルク トリムスタイルで無敵のビキニライン

今どきアラサー女子の

アンダーヘアのお手入れは女子力を高める大事なお作法。剃って、はい終了！なんて時代遅れ！　毛の量や長さを加減して余分な毛を整えることがトレンドです♪　水着や下着の着こなしが完璧なだけじゃなく、内面から自信が溢れるイイ女を目指しましょう♥

PHOTO_Satoru Tada(ROOSTER)　HAIR&MAKE_Yuko Nozaki　STYLING_Kaori Nara　MODEL_Sayaka Araki　EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira　THANKS_EASE,AWABEES

シック ハイドロシルク トリムスタイル “美”キニライン♥

１本でトリマー＆シェーバーの役割が！



シック ハイドロシルク
トリムスタイル ホルダー（オープン価格）

@cosme
@cosmeクチコミランキング
脱毛・除毛部門
No.1
シック　ハイドロシルク
トリムスタイル
集計期間
2015/1/1～2015/6/30
(6カ月)



Vラインも Bodyも
この1本でおまかせ♪

Check!

電動トリマーでアンダーヘアの量&長さを整える！

アタッチメントを好みの長さに調節し、毛の長さを揃えて、毛の量を整えましょう♪　刃が直接肌に触れないからデリケートな肌にも安心♥



4段階で
長さを
調節！

Check!

美容ジェルつき敏感肌用*シェーバーでラインを整える！

５枚刃カミソリの上下についた“モイスチャー美容ジェル”が水に溶けてジェルに。敏感肌*もしっとりツル肌♥

*スキンガードにより、カミソリによる物理的刺激を防ぐ



美容ジェルつき

初心者でも簡単お手入れ！ トリマー＆シェーバーの使い方

Step1



先端を毛にあてて流れに沿って軽くなでるだけ♪　やさしくなでれば量&長さ調節完了！

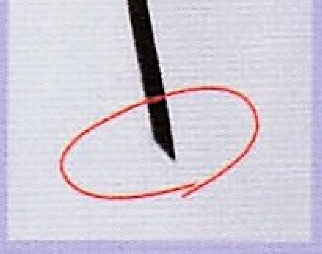
Step2

シェーバーで形を整えて自分の好きな形に♥　トリマーと同じく上から下に剃るのが鉄則！

トリマーを使えば毛先がチクチクしない！

トリマーによる
切断面

切断面がほぼ平面になりチクチクしない



ハサミによる
切断面

切断面が鋭利だとチクチクの原因に

シック・ジャパン株式会社　お客様相談室 ☎ 03-5487-6801　www.schick-jp.com

ぷりアクセで盛るのがオシャレ♥

Sayaka, Kanae and Rina's Swimwear with Accessories...

さやか×Sayaka ヘルシーなブラジリアン水着

布面積の少なさに反してスタイル良く見えるブラジリアン水着。お尻の露出が多い分脚長&プルンとして見えるし、派手柄が日本人の小ぶり胸もフォローしてくれる♡　インディアンジュエリーを合わせてエスニックに仕上げて。



ワンピース型はお腹をカバーしつつセクシーも叶う優れもの♡

ワンピース¥19,800／SOFIA(fruits de mer TOKYO)　フェザーピアス¥3,000、左手△ストーンバングル¥4,000／ともにMIRROR9　左手フェザーバングル¥1,463／REALSTYLE　右手グリーンビーズ×パールブレス[2本セット・参考商品]／DURAS　天然石バングル¥1,600／Grandedge 渋谷109店



ジグザグのネイティブ柄はさやかみたいなカッコイイ女にお似合い

バンドゥービキニ¥2,980《税込》／sugar　イエローフェザーピアス¥3,000／MIRROR9　ミサンガ各¥520《税込》／DotLove　バングル¥980／Shop NikoNiko　ターコイズブレス¥6,400《税込》／KujiraBijou　クラッチバッグ¥8,900／maris　サングラス／スタイリスト私物



【左手】A. バングル¥6,440／chibi jewel(GUAVA LAVA)　B. フリンジ付きバングル¥1,350《税込》／Bershka　C. バングル¥2,500、D. クロスゴムブレス¥2,000／ともにSerendipthree(PAO)　E. ゴールドリング¥10,800／MISHA HAWAII(GUAVA LAVA)　F. ターコイズリング¥500／お世話や　【右手】G. ターコイズバングル¥1,680／Shop NikoNiko　H. スターフィッシュレザーブレス¥2,900／Serendipthree(PAO)　I. フェザーブレス¥1,280／Shop NikoNiko　J. ビーズブレス[2本セット・参考商品]／DURAS



大胆なフリンジ使いは今年っぽさ満点 派手柄で元気に♡

フリンジバンドゥービキニ¥18,800／BLUEMAN(fruits de mer TOKYO)　ソファーにかけたタオル¥9,200／RUBYMINT(DotLove)　バッグ¥7,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　※アクセサリーは上と同じ



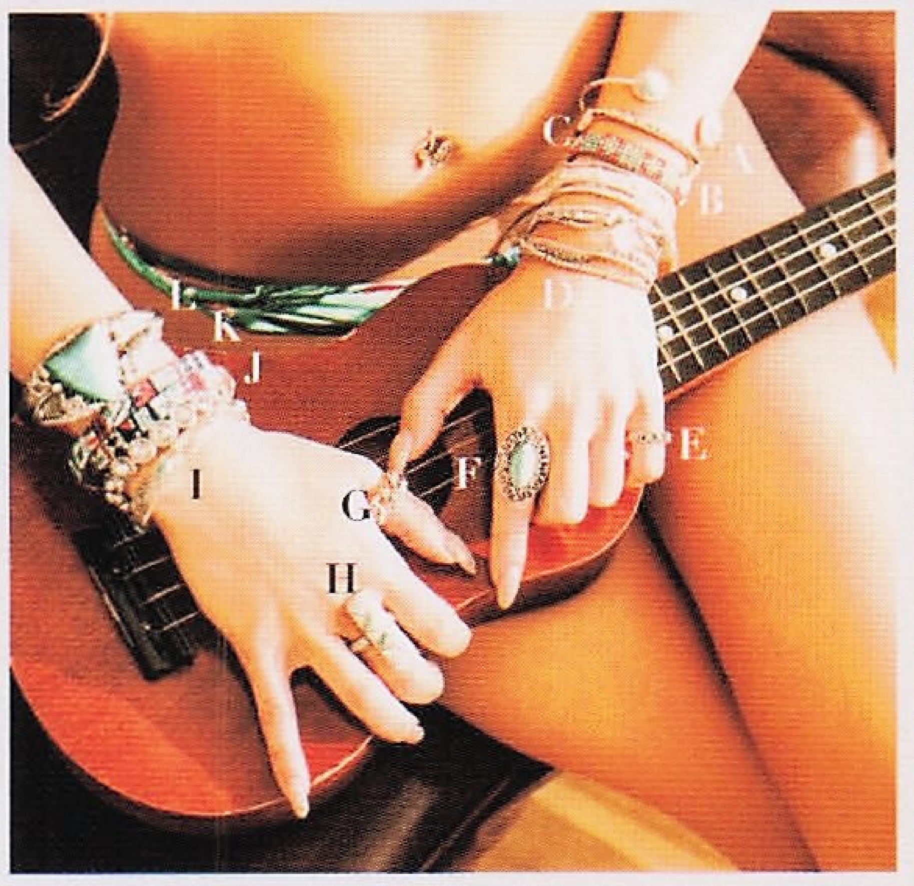
元気なイエローはデニム小物でオトナっぽく引き締めて

バンドゥービキニ¥18,500／San Lorenzo Bikinis(MIRROR9)　ネックレス¥11,800《税込》／KujiraBijou　ピアス[参考商品]／DURAS　腰につけたボディーチェーン¥1,200／DotLove　クラッチバッグ¥5,900／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店　アンクレット各¥4,500／MIRROR9　サンダル¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　【左手・上から】ブルーストーン付きレザーブレス¥2,900／Serendipthree(PAO)　ビーズ多連ブレス¥10,600／HIPANEMA(ライオンハート 池袋店)　【右手・上から】ターコイズゴムブレス¥1,800／Serendipthree(PAO)　ブラックブレス¥2,000／MIRROR9　ホワイト紐ブレス¥3,600《税込》／KujiraBijou　へそピアス／モデル私物



デコルテを纏うネットがエロさを助長 ヘルシー小物で差し引きを

ハイネックビキニ¥22,000／San Lorenzo Bikinis(MIRROR9)　フリンジクラッチバッグ¥16,800／Kivari(GUAVA LAVA)　サングラス／スタイリスト私物　へそピアス／モデル私物　※アクセサリーは右と同じ



【左手】A. ターコイズバングル¥2,000／Serendipthree(PAO)　B. フリンジブレス¥1,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　C. ビーズミサンガ¥1,000／お世話や　D. ビーズ多連ブレス¥13,700／HIPANEMA(ライオンハート 池袋店)　E. リング／スタイリスト私物　F. ターコイズリング¥1,200／お世話や　【右手】G. チェーンリング¥2,700／RUIEN　H. ターコイズリング¥2,000／Serendipthree(PAO)　I. 柄ターコイズバングル¥2,800／Serendipthree(PAO)　J. シルバーストーンバングル¥1,800　K. 刺繍レザーブレス¥1,600　L. ターコイズバングル¥2,800／すべてお世話や

今年の水着はたつ

海外のビーチスタイルがついに日本到来！

去年からインスタグラマーの間で流行りはじめた海外のビーチファッションが今年日本でブーム爆発の予感♥　ブラジリアンデザイン・植物柄・バイカラーの水着にアクセのジャラづけなど、今までになかったスタイルを楽しめるよ。着こなしスタイル別でお届け！

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **STYLING**_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL**_Sayaka Araki,Kanae Sugiyama,Rina Sakurai **EDIT&TEXT**_Haruka Noda **THANKS**_AWABEES

Kanae かなえ×ワンポイントデザインのセクシー水着

セクシーにキメたいからって何の飾りもない水着は今っぽくない。モノトーンや寒色系で落ち着かせつつも、大判のリーフ柄やミニサイズビキニで大胆さをプラスして♡　華奢なアクセを重ねづけして女らしい繊細さもオン！



三角ビキニのシャープさがキレイなお姉さんの繊細さを演出

フリンジビキニ￥17,800／BLUEMAN(fruits de mer TOKYO)　ボディネックレス￥1,200／Dot Love　クラッチバッグ￥5,500／REALSTYLE　ミュール￥6,900／R&E【右手】人差し指・小指ブロンズリングセット￥390、チェーンブレス￥480／ともにFOREVER21　中指シルバーリング￥1,800／RUIEN　薬指フェザーリング￥1,000／お世話や　ブラックビーズ2連ブレス￥1,900／DURAS【左手】リング[5コセット]￥3,900／RUIEN　ビーズ多連ブレス￥13,700／HIPANEMA(ライオンハート 池袋店)　中央チャーム付きブレス￥2,000／MIRROR9　シルバーバングル￥2,800／Serendipthree(PAO)



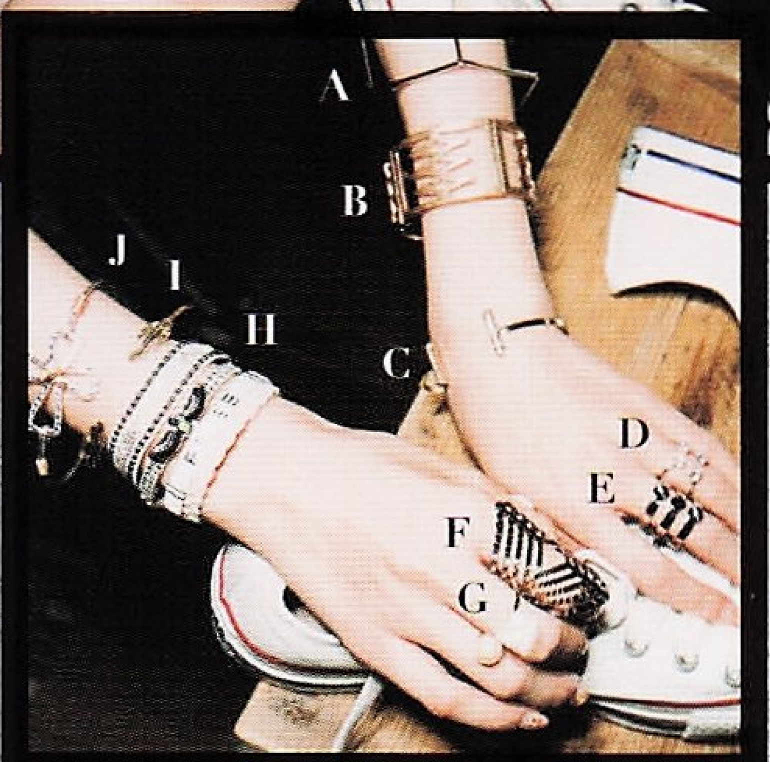
くすんだブルーなら遊び心の効いた柄だってオトナっぽく使える

ヤシの木柄ビキニ￥10,990／GYDA渋谷109店　フープイヤリング￥1,300／お世話や　スニーカー／スタイリスト私物　※アクセサリーは右下写真と同じ



大判リーフ柄×ハイネックは胸元フォローにお役立ち

リーフ柄ハイネックビキニ￥15 800《税込》／dazzystore　チェーンフリンジネックレス￥1,674《税込》／Bershka　シルバーバングル￥3,300／RUIEN　ゴールドバングル￥2,760／REALSTYLE　サンダル￥6,900／R&E



【左手】A. シルバーバングル￥3,400／RUIEN B. ゴールドバングル￥3,300／Serendipthree(PAO) C.T字バングル[参考商品]／DURAS D. ストーンリング￥2,400、E.3連リング￥2,800／ともにRUIEN【右手】F. ウォーターマークリング￥2,300／RUIEN G. パール×キューブリング￥1,500／お世話や H. ビーズ4連ブレス￥10,600／HIPANEMA（ライオンハート池袋店）I. バングル￥2,300、J. クロスブレス￥2,500／ともにSerendipthree(PAO)



上下セパレートのデザインなら露出が多くたって快活なムードに

ハイネックブラ￥12,000、リバーシブルボトム￥9,000／ともにALEXIA STAM　クラッチバッグ￥2,480／Shop NikoNiko



【右手】A. ビーズ多連ブレス￥13,700／HIPANEMA(ライオンハート 池袋店) B. 白フェザーブレス￥1,280／Shop NikoNiko C.T字バングル￥2,400、D. シルバー太バングル￥2,950、E. シルバーリング(中指と左手のシルバーリング・5コセット)￥3,800／すべてRUIEN F. スターゴールドリング￥1,400／お世話や【左手】G. クロスゴールドバングル[参考商品]／DURAS H. ゴールド太バングル￥2,760／REALSTYLE I. ターコイズゴムブレス￥2,000／Serendipthree(PAO) J. クロスパームカフ￥2,300／RUIENK. 中指パール×ストーンダブルリング￥2,800／Serendipthree(PAO)



さりげない紐デザインがオシャレさと色っぽさを作り出す

クロスストリングスビキニ￥15,800《税込》／dazzystore　サングラス￥2,300、チョーカー￥2,300／ともにRASVOA渋谷109店　リュック￥8,500／DURAS　カゴに入れたタオル￥12,500／VAGABOND Beach(DotLove)【左手】親指ブラックリング￥2,400／RUIEN　中指・小指ゴールドリング[3コセット]￥2,800／Serendipthree(PAO)　黒レザーブレス￥1,500／Shop NikoNiko　3連シルバーバングル￥1,200／RASVOA渋谷109店【右手】チェーンバングル￥2,900／RUIEN　太バングル￥2,700／REALSTYLE



【左手】A. コサージュブレス¥1,300、B. ビーズ多連バングル¥1,800、C. リング［3コセット］¥1,300、【右手】D. ビーズ多連ブレス¥2,500、E. パール細バングル¥1,800、F. ブルー天然石ブレス¥1,300、G. リング¥900、H. パール×ストーン2連リング¥1,200 I. パールリング¥2,000／すべてお世話や



ガーリーな小花柄はラベンダー配色なら色っぽかわいく♡

小花柄ビキニ¥12,500／rienda suelta(バロックジャパンリミテッド)　ネックレス¥11,800《税込》／KujiraBijou　クラッチバッグ¥8,900／DURAS　※手元のアクセサリーは右上と同じ



ショッピン×イエローのトロピカル配色がアクティブ見え

ピンクビキニ¥11,500／rienda suelta(バロックジャパンリミテッド)　【右手】A. フラワーリング¥680／FOREVER21 B. パールリング¥1,300／お世話や C. チェーンリング付きブレス¥3,800／RUIEN D. パールブレス¥2,600／お世話や　【左手】E. 人差し指・薬指・小指ストーンリング［4コセット］¥1,500、F. パールチェーンリング¥900／ともにお世話や G. パールバングル¥1,980／Shop NikoNiko



Rina りな × 甘めレディだけどオトナっぽ水着

りなみたいにドーリーとセクシーを兼ね備えたスタイルにするなら、ゆれる素材を取り入れて。胸元フリルやシフォンのふわっと感がオトナレディな雰囲気にしてくれるよ。パールやお花モチーフのかわいいアクセで甘さをプラス。



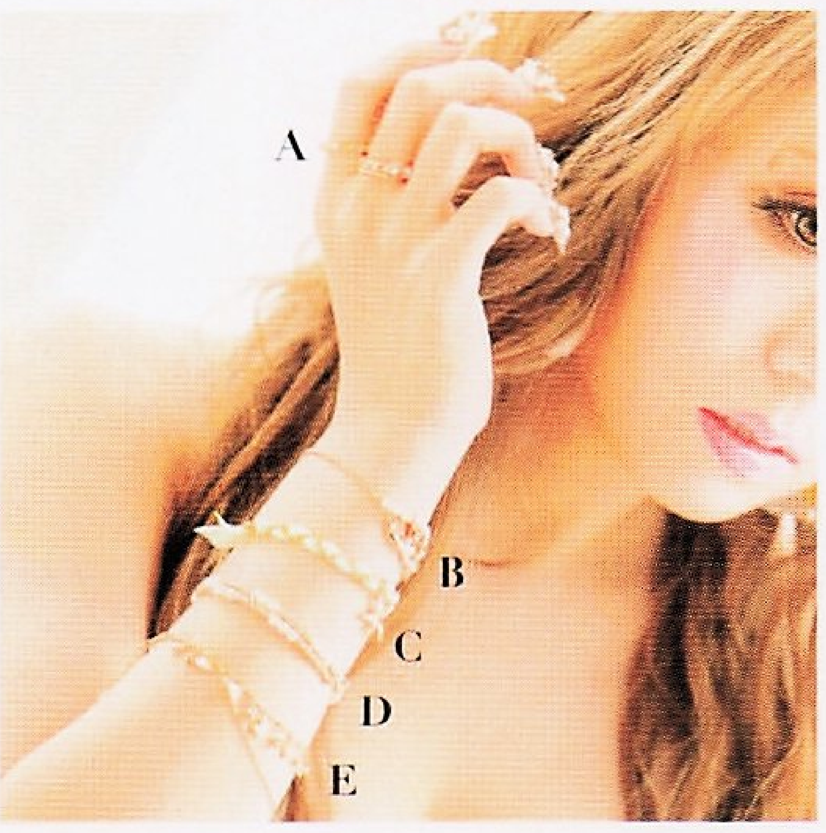
ポップなモチーフは黒でシックに仕立てて

ヒマワリ柄ブラ¥6,900、ハイウエストボトム¥5,500／ともにラヴィジュール ルミネエスト新宿店　レースカーディガン¥6,900／DaTuRa ルミネエスト新宿店　チェーンバッグ¥1,980／Shop NikoNiko　フラワーピアス¥11,800《税込》／KujiraBijou



シンプルなバイカラービキニはインパクトアクセで華やかに

←フレアバンドゥブラ¥6,500、ショーツ¥4,900／ともにラヴィジュール ルミネエスト新宿店　プルメリアイヤリング¥13,000《税込》／KujiraBijou　シェルクラッチバッグ¥22,000／KAYU(GUAVA LAVA)　サンダル¥7,900／R&E　敷いた花柄ラウンドタオル¥7,900／DaTuRa ルミネエスト新宿店　【左手】7連バングル¥4,000／MIRROR9　BIG パールバングル¥2,000／お世話や



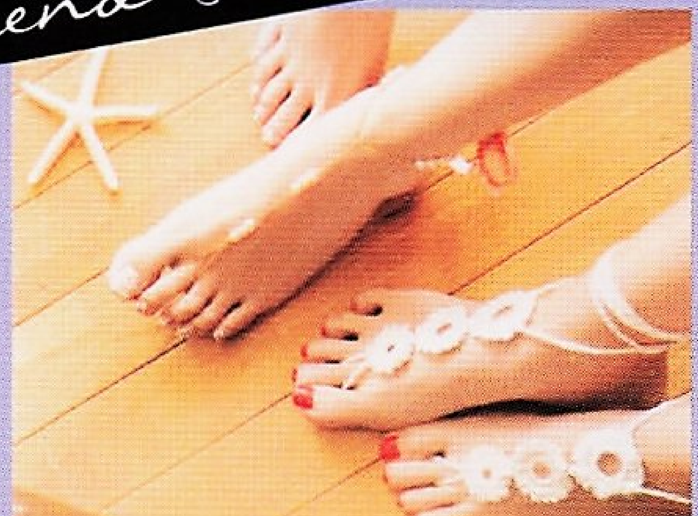
→【右手】A. リング［3コセット］¥1,500／お世話や B. チェーン×パールブレス¥3,300／Serendipthree(PAO) C. グリーンブレス¥1,500、D. パールバングル¥2,800／ともにお世話や E. シェルモチーフ多連ブレス¥1,500／DURAS



かわいさが欲しいならブルーで涼やかにすれば丁度いい

コサージュ付きビキニ¥3,980《税込》／sugar　パールピアス¥2,500／Delyle NOIR 渋谷109店　2連ネックレス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店　クラッチバッグ¥1,600／mudpie(Dot Love)　【左手】奥タッセル付きパールブレス¥1,800、手前パールブレス¥2,000、中指パールリング¥1,800／すべてお世話や　中央ピンクシェルブレス¥3,600《税込》／KujiraBijou　【右手】中指パールダブルリング¥1,490、薬指4連リング¥1,490／ともに RESEXXY 渋谷109店　人差し指ゴールドリング¥1,000、天然石ブレス¥1,600、チェーンブレス¥1,200、3連パールブレス¥2,000／すべてお世話や

Trend Column



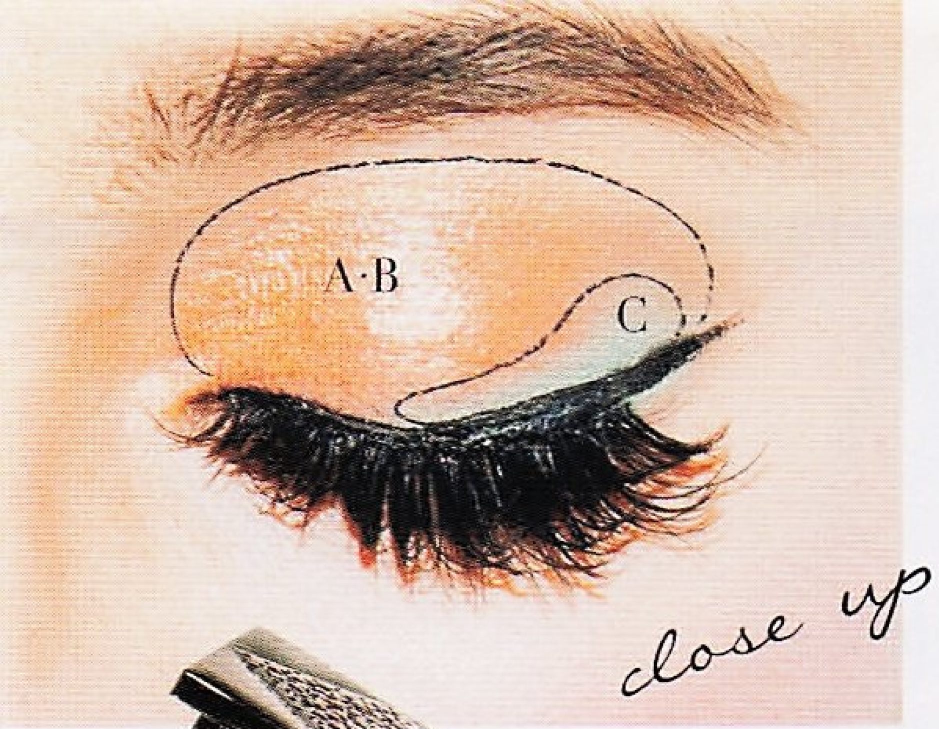
指にひっかけるアンクレットも新しい

アクセたっぷりのブームは足元だって同じ。指にひっかけてビーサンみたいに使えば裸足がキレイ♡　【上】パールリボンアンクレット¥8,900《税込》／KujiraBijou　【下】クロシェ ベアフットサンダルアンクレット¥1,620／DotLove

ブーム必至のラウンドタオルは要チェック

去年海外で大ブームになったラウンドタオル。体に使うのはもちろん、レジャーシート替わりに砂浜に広げてビーチでのオシャレを盛り上げて♡　【左】¥7,200、【中央】¥12,500(VAGABOND Beach)／ともに DotLove　【右】¥7,980《税込》／dazzystore





さやかは グリーン×オレンジで トロピカルメイク

ブラジリアン水着の派手さに合わせて、夏らしい爽やかな配色♡　アイホール全体をオレンジにしたら、グリーンのアイシャドウを目尻にだけライン状に入れてポイントに。



【やり方】まぶた全体に A を広げて指でぼかす。B の下中央ゴールドを A と同じ場所に重ねてぼかす。C を目の後ろ半分の二重幅と下目尻 1/3 に入れてポイントに。D のチークは斜め上に向かって細く、ふわっと入れる。E のツヤリップを全体に塗ってヘルシーに。

A.ヴィセ リシェ クレヨン アイカラー　OR-3 オレンジ [5 月 16 日発売予定] ¥1,200(編集部調べ)、B.ヴィセ リシェ ヌーディリッチ アイズ BE-8 ¥1,400(編集部調べ) ／ともにコーセー　C.マジョリカ マジョルカ シャドーカスタマイズ GR162 ¥500(編集部調べ) ／資生堂　D.エスプリーク グロウチーク OR-3 ¥2,300(編集部調べ) ／コーセー　E.M·A·C バーシーカラー ステイン キャント ストップ ウォント ストップ ¥3,300 ／ M·A·C(メイクアップ アート コスメティックス)

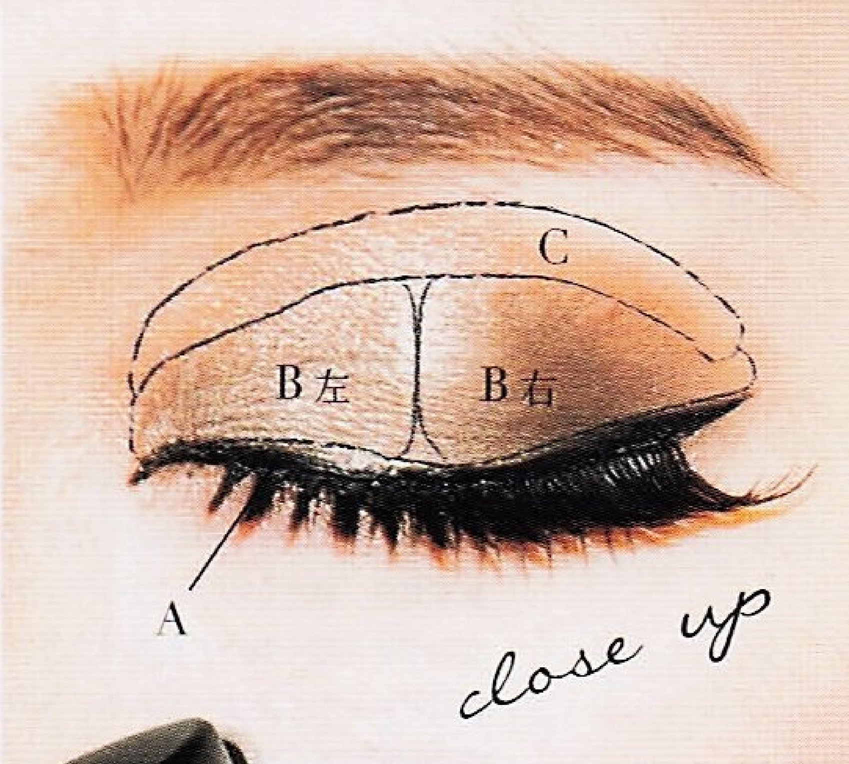
ピアス [参考商品] ／ DURAS　その他／モデル私物





かなえは カーキ×ゴールドで スモーキーメイク

セクシーさが鍵のかなえはカーキとゴールドを使って深みのある目元に。まぶたが濃い分、頬やリップはヌーディーに仕上げて抜け感を作れば、隙のある大人の色気が完成するよ♪



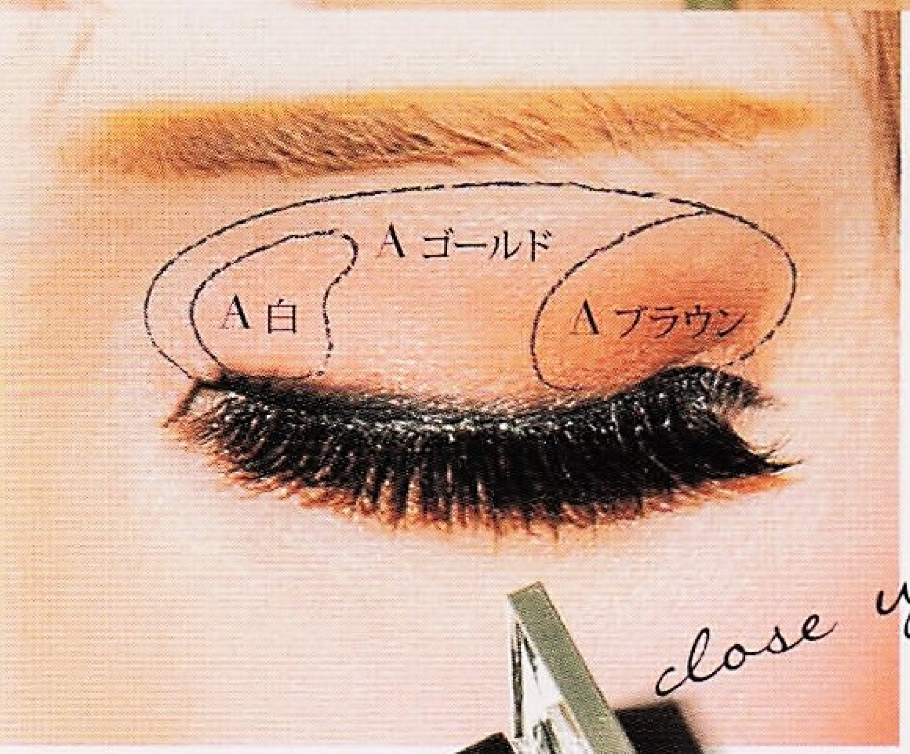
【やり方】A でアイホールを塗りつぶしたら B の左下を目頭～中央に、右下を中央～目尻側に入れる。C の中央右上ゴールドをくぼみに沿って入れて全体をグラデーションに。D 右上ベージュを頬骨にそって広めに入れる。E はオレンジを肌になじむ程度にうっすらのせる。

A.ヴィセ リシェ クレヨン アイカラー GR-6 カーキ [5 月 16 日発売予定] ¥1,200(編集部調べ) ／コーセー　B.M·A·C ミネラライズ アイシャドウ X4 フルオービット ¥5,600 ／ M·A·C (メイクアップ アート コスメティックス)　C.マキアージュ ドラマティック ムードアイズ ㉔ ¥3,000(編集部調べ) ／資生堂　D.M·A·C ミネラライズスキンフィニッシュナチュラル フェイントリー ファビュラス ¥4,500 ／ M·A·C(メイクアップアート コスメティックス)　E.マキアージュ デュアルカラールージュ ㉓ [限定色] ¥2,500(編集部調べ) ／資生堂



海香る メイクで 水着がもっと 楽しくなる!

水着を着る特別な日はメイクもビーチ仕様に変えて楽しまなくちゃ！　普段は合わせにくいカラーシャドーも海辺ならオシャレだよ♡



りなは オールピンクで オトナレディメイク

ピンクのワントーンメイクだってグラデーションを利用すればパキっと辛口なメイクに♡　まぶたはコーラル系、頬はベビーピンク系、リップはビビッドピンクでメリハリを！



【作り方】A のピンクオレンジをアイホールより広めに入れたら下まぶたにもオン。白を目頭に、ブラウンを目尻側に入れてグラデーション。アイラインは B のブラウンでやさしげに。C をクマの部分に入れたら D を黒目の下に入れて血色メイクに。E を頬の中心に入れて完成。

A.マキアージュ ドラマティックムードアイズ ㉕ [限定カラー] ¥3,000(編集部調べ)、B.マジョリカ マジョルカ ジェルリキッドライナー BR666 ¥950、C.インテグレート デザインヴェール ホワイト ¥1,500(編集部調べ) すべて資生堂 D.ヴィセ　リシェ リップ&チーク クリーム PK-7 ¥1,000(編集部調べ) ／コーセー E.マジョリカ マジョルカ パフ・デ・チーク フラワーハーモニー PK401 ¥1,500(編集部調べ) ／資生堂　F.M·A·C バーシーカラー ステイン シーズレス エナジー ¥3,300 ／ M·A·C(メイクアップ アート コスメティックス)

パールピアス ¥2,500 ／ Delyle NOIR 渋谷 109 店





Jewels

— ジュエルズ —

THAN ANYWHERE ELSE TOO CUTE DRESS SITE

差を付けたい女子必見！Jewelsの春めきドレス

LINE@ jewels-dress　Instagram jewels_dress

LINE@お友達登録でJewelsのオリジナルカタログ無料配布中♥ | model. sugiyamakanae obarayuuka camera. kuriharatatuya hairmake.maruyamaayumi

シリーズ連載
Natural beauty
vol.4 新しい脱毛マシンでツルすべ美肌♥

子供にも使用OKの安心安全な脱毛マシンを体験できるウワサのサロンに潜入しました♥

お肌のザラつき・プツプツは「Dione（ディオーネ）」で解消♥

前号まで自まつげを育てる“まつエクサプリ”をご紹介してきましたが、今回は特別企画♥　そのサプリを開発したディオーネの脱毛サロンが新たにオープンしたということで、莉菜の１日店長＆脱毛体験をレポートします✧

PHOTO_Ryuzaburo Tabata[P69],Hirofumi Yamashita(f-me)[P70-71]　HAIR_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Report 1

脱毛だけじゃない！ 美肌効果も兼ね備えた話題のマシン！

「Dione」100店舗突破記念！ 桜井莉菜１日店長レポート♥

記念すべき100店舗目となる南青山店に莉菜がおジャマ♥　この店舗数は脱毛サロンで日本第２位とか✧　店舗数が多い＝通いやすいから助かるよね



サロンオープン✧ 受付に立つと緊張！

早速お客様が…♥　スタッフさんが色々とサポートしてくれるけど、ドキドキする♥



美肌効果もある脱毛マシンだよ♥

今までの光脱毛やレーザーとは全然仕組みが違うらしい✧　次のページで早速体験したよ♥



カウンセリングシートを渡してご説明

来店された方に、最初に記入してもらうシートを渡したよ♥　働くときはキビキビ動くよ✧



スタッフさん＆佳那恵ちゃんとオープンしたてのサロンはキレイで広くて気持ちいい✧

ピッカピカの店内でお出迎えします♥

杉山佳那恵　専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし



お客様と触れあえる貴重な時間✧

来てくれた方と一緒に写真撮ったりサインしたり…イベントみたいで楽しい



清潔感たっぷり✧ お仕事できそうでしょ♥

桜井莉菜　専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし

制服姿を披露♥　だって店長だもん　と言っても、スタッフさんや来てくれた方とワイワイしてるだけだけど（笑）。



記念に全員集合！ お疲れ様でした♥

集合してパチリ★ たくさんのお客様が来てくれて楽しかった♥ いい思い出になったよ✧

当日は仲良しの佳那恵ちゃんも駆けつけてくれたよ　おしゃべり相手ができて、莉菜の緊張もほぐれた様子♥



サロンのオープン前に関係者だけで乾杯✧　ケータリングをいただきつつ、皆でワイワイしたよ♥



莉菜もちゃっかりごちそうに♥

当日はプレオープンだったから立食パーティー的なこともしたよ♥　かわいいケータリングがあった✧



くまさんのケーキがかわいすぎる…!!

Report 2

「Dione」で莉菜が最先端の脱毛マシンを体験してきました♥

美肌脱毛専門サロンDioneが採用している"ハイパースキン脱毛"。痛くないとか美肌効果があるとか、何やらスゴそう！ 早速体験させてもらったよ♥

ココがスゴイ 1



脱毛だけじゃない！美肌効果も期待できる♥

コラーゲンの生成を促してニキビや黒ズミを改善✧

元々の健康な肌状態にリニューアルされる効果あり♥ 繰り返すほどニキビ肌が改善されたり、弾力や透明度がアップすることも♥

ココがスゴイ 2



子供にも照射OKな安心設計♥

毛根を焼く従来の方法と違って肌ダメージなし♥

小学校で男子から腕の毛をからかわれた娘のために製造元の鉄穴英明社長が開発♥ 毛を熱で焼くのではなく、毛の種に働きかける新技術✧

ココがスゴイ 3



誇大広告&勧誘がないので好みのプランで脱毛できる♥

いろんなコースがあるから自分のお財布と相談できる♥

「両ワキ0円!」と言いつつ、実際は高いコースを組まなきゃ0円にならない…💧 というありがちなシステムは一切なし♥

そんな莉菜がドキドキしながら行ってきました！

さらに!! 莉菜と言えば…

肌が弱い！

痛みにも弱い!!



もともと肌が弱くて荒れやすいのが悩み…。刺激にも弱いの。



① 今までの脱毛法と違う機械ということで少しドキドキ…。名前を伝えてしばらく待機するよ😊



② 事前にサロンからの注意事項をチェック✧ ちょっとでも疑問に感じたことがあれば聞いちゃう😊



③ キレイで広くて居心地いいの♥ 下着は脱いで、指定されたお洋服に着替えておくよ😊



④ 背面から照射していくということで、うつぶせの状態で待つ✧ なんだかまったりしてきた😊



⑤ ちなみにコチラが例の機械♥ 意外と小ぶりで見た目は他の脱毛サロンのものと変わらないみたい😊



⑥ 今日は両脚の脱毛をお願いしたよ✧ まず電動シェーバーで今生えてるムダ毛を処理してもらう😊



⑦ アルコールで消毒♥ コットンで優しくなでてくれる♥ ここまでは他の脱毛サロンと同じ流れ😊



⑧ 照射前に塗るジェルって冷たいのに、Dioneのジェルは温かい！ 熱を使う機械じゃないから、ジェルを温めることが可能らしい♥ 嬉しいポイント😊



⑨ 一瞬温かみを感じるくらいで全然平気😊 体感温度は38℃らしい✧ 熱を使わない機械だからこそ♥



⑩ 仕上げに、Dioneオリジナルの美容液をたっぷり使って保湿してもらったよ★ リッチな気分♥



⑪ 脱毛が終わったら待合室にてお茶をいただくよ♥ 温かいお茶を飲んで、目を覚ましてる😊



⑫ 今日は脚だけだったから早かった✧ スタッフさんも優しいしホント天国みたいなサロンだよ♥

話題のマシン!!!!

今までの光やレーザー脱毛と何が違うの？ メリットは？

「ハイパースキン」の解説あれこれ♥

実際に試した莉菜が感想とともにお届け♥

具体的に何がどう違うのか、気になることを色々聞いてきました♥　今までの脱毛法ではNGとされていたことがOKになっていたり、メリットがたくさんあるのでぜひチェックしてみて✧

美肌効果もあって嬉しい♥





Point♥1

2～3週間間隔で通えるから脱毛が早く終わる♥

今までの脱毛法は高熱を使うため2～3カ月に一度のペースでしか通えなかったけど、ハイパースキンならハイペースで通えるから確実に、かつ早く効果を実感できます✧

Point♥2

日焼け肌・色黒の方でも照射OKで夏でも安心♥

黒い色に反応させる仕組みではないため色黒さんも、ニキビ痕などの色素沈着も問題なし♥（日焼け直後のヤケド状態は避けましょう。ホクロも悪性のものだと怖いので避けています）

コレがマシンの全貌♥



シックで小ぶりだけどパワーは計り知れない

ジェルにも秘密が♥

コラーゲン配合で美白、保湿効果が期待できる♥

照射前に塗るジェルは、光の浸透率をアップさせるため✧　このジェル、美肌効果はもちろん敏感肌にもOKな低刺激性のものを使っているので何かと安心

莉菜の感想♥

熱い・冷たい・痛いに弱い莉菜でも余裕だったよ♥

まずジェルが温かいのがすごく良かった！　あの冷たいジェルがツラくて…　照射中も、一瞬温かみを感じるくらいでまったくツラくなかったよ　また来たい♥





今回お世話になった店舗はコチラ



Dione 南青山店 Premium

㊟東京都港区南青山2-27-20
CGAビル4F
☎03-3475-1107
㊖（月～土）11:00～21:00
（日・祝日）11:00～19:00
㊡第一火曜日、第一・第三日曜日

Report 3

ドッシリ・ミッシリ・バッサバサ♥

「え!! 自まつなの!?」って言われるバサバサまつげになるサプリもあるよ♥

つけまやまつエクでボロボロになりがちな、私たちのかわいそうなまつげ　自まつがパワーアップする「まつ育サプリ」のご紹介です✧

Point♥1

天然由来成分配合でエネルギーチャージ♥

毛髪の原料となるコラーゲンペプチドや発毛を助けるポリミアンなど自然由来の成分をたっぷり配合♪

Point♥2

わずか1カ月で効果を実感できる人も♥

就寝前＆空腹時に飲むのがオススメ　また最初の2週間は通常の倍、6錠摂取してまつ育に拍車をかけて！

Point♥3

塗る美容液によくあるトラブルと無縁♥

飲むタイプだから、色素沈着や肌トラブルなどの問題が起こらない✧　つまり敏感肌のコでもOKです♥

すっぴんでもバサバサのまつげは女のコの憧れ♥



Pachimoの購入はココから♥

Pachimo　検索

で検索するか右記QRコードにアクセス

飲むまつエク
パッチモ¥7,600（90錠）／
ドクターサポート
株式会社
特許第4204503号

Report 4

若返りできる!?

「α-MAZING（アメイジング）」

歳を重ねるにつれて減るヒト成長ホルモン(HGH)を補うことで、体形崩れやシワなどの老化を防げる✧　アメイジングはHGHを補う栄養補助食品

Point♥1

筋肉量を増やしてくれる驚きの成分♥

筋肉などの基となるたんぱく質をつくるアミノ酸20種のうち7種を配合。アミノ酸はHGHの主成分でもある♥

Point♥2

体内でのコラーゲン生成を助けて肌のハリツヤUP✧

馬プラセンタエキスがコラーゲン生成をサポート♥　皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンCも入ってる✧

Point♥3

快眠や腸管回復を促進する成分もIN♥

暴飲暴食で傷ついた腸管を回復してくれるL-オルニチン♥　快眠を促すアミノ酸もベストバランスで配合✧



結果が今から楽しみ

出産後の体にもいいかな♥

MERIさん
TOKYO NADESHIKOブロガー
（36歳／東京都）バツイチ独身・子供なし

古橋綾香さん
医療関連会社勤務（32歳／東京都）
既婚・息子1人



時間は戻せないけど体形や肌年齢は巻き戻せる✧

次号、サプリドリンクを飲んだ2人の結果を報告します♥

25歳を過ぎたら目的は「焼きたくない」→「老けたくない」へ!!

シミ・シワ・たるみの元凶とされる紫外線から美肌と若さを守るために
立ち上がったお姉さんたちがこの春夏に試したい紫外線対策を調査&レポート!!

姉的"白美肌"防衛隊!!

"光老化"という言葉が浸透してきたいま、UVケアは美を保ちたいと願う全人類の常識 でも「露出したいし、海にも南国にも行きたいよ～!!」ってことで、季節を楽しみながら美肌を守る方法をみんなで探してみました

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Hironeko-A



専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし 小原優花

専属モデル（32歳／東京都）独身・息子1人 早川沙世

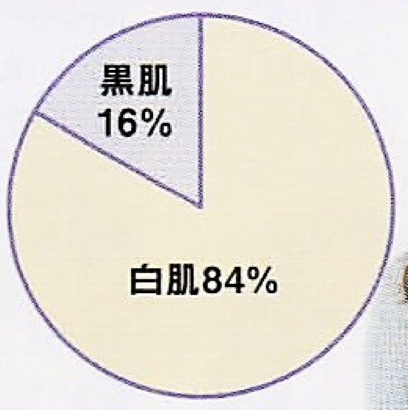
専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし 杉山佳那恵

うるツヤな白美肌を維持するため"紫外線"に打ち勝ちます宣言!

（全員共通）ウエストリボン付きロングチュニック¥4,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

調査1

2016年のアラサー肌色予報は白肌が多めでしょう♥





昔焼いてた人も「女のコらしい」「上品に見える」などの理由で白肌に。「シミが怖い」という声も!

私も白肌派♥ 好きな服に似合うから



ピンクが似合うようになりたくて、ハタチの頃から白肌ひとすじ♥ シミも気になる（けいこ／32歳）

私も白肌派♥ 女子力高めに見せたい



白い方が清楚な印象! サバゲーでシミが増えたので焼けないよう努力中♥（奥山絵里奈さん／31歳）

調査2

紫外線で老化が加速するという根拠を実体験&独自の研究とともに発表!

いろいろ出始めるお年頃だからこそ気づいた&肌で感じた、紫外線による恐怖体験エピソードをご紹介

優花は レーザートーニングの痛みでメラニンの蓄積と毛穴の開きを痛感!!



何もない部分にレーザーが反応して痛いと思ったら原因は肌の奥に眠るシミ予備軍!! 表面がキレイでも、メラニンが多く蓄積した部分ほど毛穴が開いてる&深くなってることも判明。マジ恐怖

私も 日サロで肌の奥に潜んだシミに気づいた!!



マシン内でライトを浴びながら鏡を見たら、大量のシミ予備軍が見えて絶叫!!（CHIHAさん／27歳）

咲は たった一度の日焼けでシミが大量発生していた!!



海で遊んでるうちに日焼け止めが落ちたのが原因 エステのビタミンCクリームで消せたけど、一瞬の油断が命取りだと実感した!

ヨガインストラクター（29歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

MERIは トラック運転手の半顔焼け画像をネットで発見して戦慄!!



日差しが当たる側だけがすっごく老化してたの! 双子でもインドア派・アウトドア派を比較すると肌質の差が歴然! 紫外線怖い…

TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

私も 運転焼けで片側だけシミが増量



明暗の差がシミとして肌に出た 短時間の移動でも油断すべきじゃなかったな（鈴木愛美さん／29歳）

美咲は 25歳過ぎたら焼いたあとの肌色が白く戻りにくいと感じるように



時間をかければ白くはなるけど、透明感がなくなってきた気がする 黒さが落ちつくと、今度はシミやソバカスが目立つのもツライ!!

カラコンアドバイザー（32歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

私も 冬になっても肌色が黒いままで焦った



健康的な肌に憧れて夏限定のつもりで焼いたら色がなかなか戻らなかった（鈴木りんかさん／30歳）

りえは 強い紫外線を浴びたら肌や髪がめっちゃパサついた



スプレーとかでUVケアをしていても乾燥してボロボロになる 頭皮もダメージを受けるらしいから、将来の分け目ハゲも心配…

広島の看護学生（30歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

早耳なお姉さん世代100人に聞きました！

通称“飲む日焼け止め”ランキング♥



1位 ポルク

ダメージを軽減し紫外線に強い肌に

紫外線の影響で発生する活性酸素を抑える成分ニュートロックスサンを配合。日焼け後のダメージ肌もサポートしてくれるスグレモノ。

2位 ヘリオケア

アメリカ発のロングセラー

国内のクリニックでも販売されているアメリカ発のサプリ。紫外線で発生した活性酸素を破壊し、メラニンの発生やシワを防ぐと評判。



3位 noUV（ノーブ）



必要なときだけ気軽に飲める♪

大手美容クリニック監修で作られた日本製・アジア人向けのドクターズサプリ。紫外線を浴びる日だけ飲めばOKなので経済的♥



内側から紫外線ダメージをケア

天然由来の抗酸化物質を独自の製法でブレンドしたアメリカ産サプリ。1日1錠を長く飲み続けると紫外線ダメージの表れにくい肌に。

5位 サンセーフRX



4位 サンカッティン

ブルーライト対策にも使えるサプリ

塗る日焼け止めでは防ぎきれない紫外線のほか、PCやスマホなどのブルーライト対策にもオススメ。美容成分も配合されてるので健康的な美肌に近づける♪

調査3

お姉さんたちがやってる日焼け対策とそのメリット・デメリットを検証

白美肌の維持に情熱を注ぐお姉さんの愛用アイテムをチェック！ ついでに話題の“飲む”日焼け止めも調べてみました。

その1 オーソドックスな塗る日焼け止め

全身に使える&場面でSPF値やPA値の高さを使い分けられるのが魅力。低刺激や美容成分入りのアイテムも人気です♥



佳那恵の♥ SPF50 PA+++
USJで買った♪ よくのびるから白浮きしない。ユーエスジェイUVカットミルクKT

MERIの♥ SPF50+ PA++++
顔用はコレ。美容液入りだよ♥ アネッサ パーフェクトエッセンス サンスクリーンA+N

咲の♥ SPF50+ PA++++
行きつけのクリニックで買ってる。美白にも◎。IKENO VCサンプロテクトエッセンス

※薄く塗った状態で

この方法のメリット
気になったときにすぐ塗れる手軽さ

「塗っておけば確実だしお手軽♥」（菜摘 梓さん／25歳）という理由が大多数★ 定番はクリームやジェル系だけど、お直し用やダメ押しにスプレータイプを重ねづけする人も多めでした

この方法のデメリット
広範囲に何度も塗り直すのが面倒

「全身に塗るのが大変」（加賀美早紀／31歳）なことや「塗り直すのを忘れちゃう」（RIRIさん／27歳）など手間がかかる。SPFが高くなるほどベタつきやニオイが強くなるのも悩ましい…

その2 UV対策できるベースメイクアイテム

SPFとPAの数値が低めの物が多いけど仕上がりの自然さや肌へのやさしさは◎。メイクのついでにできるのも便利♥



沙世の♥ SPF35 PA+++
ひと塗りでベースメイクもUV対策もカンペキ♥ カバーマーク フローレスフィット

りえの♥ SPF28 PA++
生活紫外線ならこれで十分。肌もうるおう♥ RMK クリーミィファンデーションN 102

美咲の♥ SPF30 PA++
美容成分入りの下地。普通の日焼け止めより肌にやさしい♥ サキナ UVサンプロテクト

この方法のメリット
透明感が出るし仕上がりもキレイ

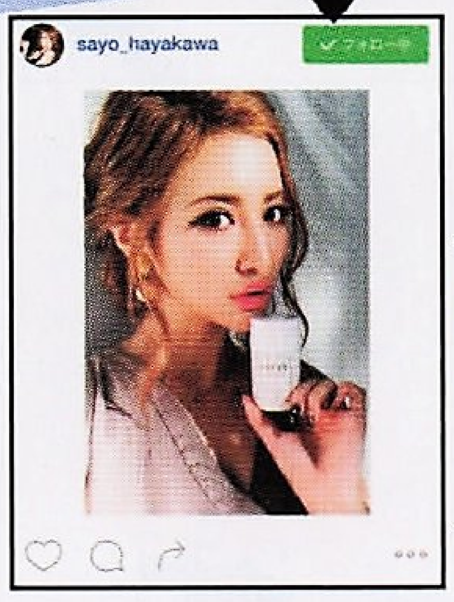
「メイク＝UVケアだから忘れないし安心感がある」（奥山絵里奈さん／31歳）といった手軽さが◎♥ 肌なじみの良さや仕上がりのナチュラルさ、美容効果の高さも人気★

この方法のデメリット
汗などでヨレやすくマメに塗り直せない

「海で落ちると直せない」（CHIHAさん／27歳）というのが最大の弱点 上から厚塗りすることはできても、下地から全部だと簡単には直せないので長時間の外出には向かないかも

NEW!!

その3 飲むタイプの日焼け対策アイテム



SNSでも流行ってる！

海外セレブの間で流行の“飲む日焼け止め”ブームが日本にも上陸！ 早耳なコはいち早く取り入れて、快適にUV対策してるよ♥

議論

長き紫外線との戦闘経験をもとに傾向を分析&対策を考案。新旧アイテムが入り乱れる審議の行方は!?

紫外線による肌の老化を防ぐにはどの紫外線対策がいいのか納得いくまで語り合ってみた!!会議♥



（さよ）刺繍入りカシュクールチュニック¥6,900、（りえ）ベア付きカシュクールチュニック¥4,900／ともにセシルマクビー ルミネエスト新宿店

紫外線対策ってぶっちゃけ面倒だよね

佳那恵 意見を集めた結果、一番多かったのは「普通に日焼け止めを塗る」って声。確かに確実だけど…正直、面倒くさくない？

沙世 うん！ 時間がかかるし、ときどき耳や首のうしろを塗り忘れたりする。

美咲 1時間に1回は塗り直さないと効果を維持できないのもやっかいだよね。昔ビーチでうっかり昼寝しちゃって、背中だけ水ぶくれができるほど真っ黒になったことがある

優花 汗や水でも落ちちゃいますしね。私はあのベタベタ感が好きになれないです…。

MERI 確かに。SPFが高いほど皮膚呼吸を阻害されるというか肌に悪そう かといって軽めにすると日傘がないと不安だし。

りえ 日傘も面倒じゃない？ UVパーカーやグローブを使うって手もあるけど、見た目も暑苦しいし実際暑くて地獄だよね

佳那恵 あまりにも武装しすぎると不審者っぽくなるしね(笑)。

沙世 海とか旅行に行っても写真がすっぴんにグラサンばかりなのも味気ないよね。

MERI 目から入る紫外線は防げるけど、結局グラサン焼けするんだよなー。

美咲 日焼け止めを塗ってても差が出るよね。

新ジャンルの“飲む”日焼け止めってどうなの？

咲 韓国の超有名なブロガーさんが“飲む日焼け止め”を使ってるのを見てめっちゃ気になってるんだけど、身体への影響はないのかな？ 実際に飲んでる人いる？

優花 私ここ1年くらい飲んでますけど、本当にどこでも焼けないです♥ いろいろ比較してみたけど、どのサプリも天然由来の成分を使ってるから安心して試せました

りえ 私もL.Aへ旅行に行ったときに飲んでた★ もはや向こうじゃ飲むのが常識らしいよ。日本でも美容クリニックやネットで取り扱うようになってきてるから、これから一気に流行りそうだね♥

沙世 それはラクそう！ でもどういう仕組みになってるの？

優花 紫外線を浴びると発生する活性酸素をコントロールして、メラニンの生成と肌ダメージを抑える成分が配合されてるらしいです。肌の透明感を引き出す美肌成分が入ってるものもたくさんありましたね

美咲 すごーい✧ 1回でどのくらいの時間もつものなの？

りえ 種類にもよるけど平均4時間くらいかな。それ以上はもう一度飲むだけだからめっちゃ手軽だよ♪ 目から入る紫外線も防げるからグラサンいらずだしね★

MERI それさえ飲めば日傘も帽子もいらなくて済むどころか、紫外線を恐れず海に入れる日がやってくるってことか！

佳那恵 沙世ちゃんは息子くんと公園行くときにいいんじゃない？

沙世 確かに！ 子供と一緒だと塗り直すスキがない(笑)。日焼け止めを塗るのと同時に飲んでおけば最強かも✧

優花 クリニックで聞いた話によると、肌の奥に潜んでるシミ予備軍対策にもいいらしいですよ♥

咲 普通に飲むだけでもキレイになれそうだから、美容サプリ感覚で取り入れたいね

結論

“塗る”&“飲む”の二段構えなら真夏の紫外線も怖くない★

美白肌♥

家事をしながらの“ながらパック”はもはや常識♥

鈴木愛美さん＆MERIさん＆矢野ユウキさん＆伊吹奈々さん

塗るだけのルルルン クリームマスクを愛用！ ベタつきもないのにしっかり保湿してくれる♥ バタバタする朝のケアにぴったり♡

毎朝、出かける準備をしながらシートパック♥ 調子が悪いときは美容液1本分が入った贅沢パック、ヴィサージュボーテを15分！

ジェルとパウダーを混ぜて使う、炭酸パックのメディプローラーCO2ジェルマスク✧。エステに行ったみたいにハリが出るのでおすすめ！

エステでやる金箔パックを自宅でも♥ 毛穴汚れも取れて、お肌がつるつるに♪ 1〜2時間ぐらい放置するから、その間に家事もする♪



料理や掃除をしながらEMSを貼って腹筋を鍛えてる♥

真優川 咲さん

腹筋を集中的に鍛えるEMSを愛用中♥ 1日約20分間のトレーニングで、貼ったまま動けるから掃除や料理をしながら鍛えられる！





6つに分かれたパットが腹筋を直接刺激するシックスパッド アブスフィット♥ 2.6万円ぐらい

塗るだけでヤセるローションを塗って家事をする♥

矢野ユウキさん

塗るだけでヤセるというローションで、家事をしながら顔をすっきりさせる♥ ボディにも使えるけど、約4万円と高価なので顔だけに使ってる！



25種類のハーブエキスを贅沢に使ったCタイトニング。ラップで包むとより効果あり✧。

息子を寝かしつけながらのストレッチ♥

古橋綾香さん

息子を寝かしつけるときの「ねんねん〜♪」のリズムに合わせて、ゆっくりめに静かな動作でストレッチ♥ 10〜20分ぐらい続けてる✧。



最初のポジションで脚は少し浮かせておくと、より効果あり! 手は子供に添えて♥

ゆっくり静かに脚を上に引き上げて、腕も上に♪ 途中で左右を交代してバランスよく♥

毎日の習慣や家事の時間も美容タイムに変わる！

生活編

立ちっぱなしの料理や洗い物はもちろん、歯磨きタイムだってキレイを作れる♥



専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし 杉山佳那恵

歯みがきしながら二の腕を鍛え、うがいでほうれい線を消す♥

美咲さん

歯みがきするときは、二の腕が床と水平になるように上げて、二の腕を鍛える✧。うがいするときは口の中から表情筋を刺激して、老け顔防止！



左右でブラシを持ち替えて♥ 日課にして、二の腕のプルプルを撃退!

うがいは皮膚の内側が伸びるように、パンパンに膨らませる！ 上下、左右3セットぐらいで♥

洗い物をしながら立ったままで骨盤のゆがみを矯正♥

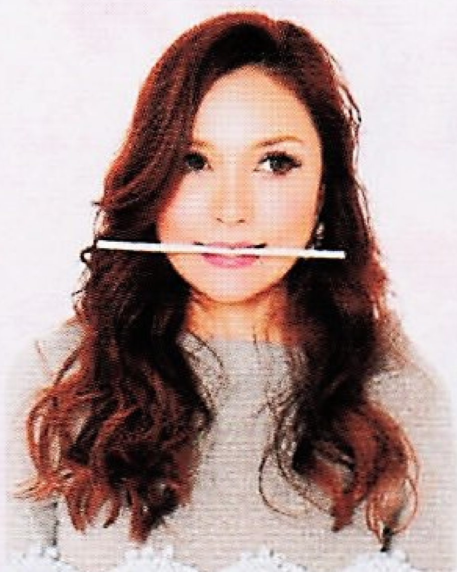
けいこ

まっすぐに立って、ひざを外側にまわす気持ちで力を入れて、お腹の下にも力を入れて5秒キープを4〜5回繰り返す♪ 力を入れるだけだから、見た目にはほとんど影響なし♡ 料理や洗い物をしながら気がついたらやってる♥



洗い物をしながら割りばしを口に挟んで口角を上げる特訓♥

MERIさん



割りばしを前歯で軽くかんで、口角が割りばしのラインより上になるようにキープする♥ 最初は鏡を見て、頬を持ち上げる感覚を覚えてからやってね♡

お茶しながら、足を浮かして太もも引き締め♥

加賀美早紀

友達とお茶してるときとかに、こっそりテーブルの下で太ももを鍛えてる♡ ひざをそろえて足を床から浮かせてキープ♪ 靴を脱いでやっちゃうことも♥



歯みがきしながら腰ひねりする♥

古橋綾香さん

朝晩の歯みがきは3分間！ 肩幅に足を開いて腰をまわして、ウエストをシェイプアップ♪ ベリーダンスを参考にまわしてる♥



美容♥

お姉さんが17人が編み出した78工夫♥

今日も明日も10年後も、キレイでいたい！と願うお姉さん世代が編み出した、“ながら美容”78コをピックアップ✧。普段の姿勢やストレッチ、最新美容機器やコスメまでシーン別に紹介します！ 今すぐできるお手軽美容法も充実しているのでぜひ参考にしてね♥

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Anri Mitsuishi,Takemasa EDIT&TEXT_CHIE

抱っこしてあやしながら筋トレする♥

水野祐香さん

ベイビーを抱っこすることで負荷がかかるし、グズっていてもご機嫌になる◡̈ 妊娠中に増えた体重も、あと2kgで元に戻るよ!



スクワットで太ももとお尻の筋トレ♪ だいたい1セット20回ぐらいを目安に、1日3セットが目標✧

ひざを軽く曲げ、頭を動かさないように意識して、腰をぐるぐるまわす。左右20回ずつまわして1セット♥ 1日3セットやってる✧

料理しながら、かかと&つま先上げで足首を細く♥

美咲さん

脚を開いた状態でつま先立ちをして約5秒キープし、ゆっくりかかとを下ろしたら、今度はつま先を上げてまた約5秒キープ。これを繰り返すだけ♥



愛犬と散歩しながらウォーキング&ストレッチ♥

矢野ユウキさん

愛犬と散歩するときは、ももをしっかり上げるように意識して歩く♥ ときどき一緒に走ってカロリーを消費◡̈ 立ち止まったら脚のストレッチ♪





朝の支度中も慌てず騒がずきれいを磨く♥

けいこ
専属モデル(32歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人

食器を洗いながらハンドケアする♥

けいこ

ハンドクリームをたっぷり塗って、ゴム手袋をして、熱めのお湯で洗い物♪ クリームが浸透して、手の保湿ケアになるよ♥



飲み会はコラーゲン入りカクテル◡̈ 家では酵素ドリンクをビールで割って飲む♥

矢野ユウキさん

女子会はコラーゲン入りカクテルがあるお店に♥ 家でちょっと飲みたくなったら、酵素ドリンクをビールで割って飲んでます✧



酵素ドリンクは、お嬢様酵素♪ 1本4750円◡̈ ノンアルならコラーゲン入りのオールフリーもおすすめ!

食事をするときに、酵母&酵素のサプリを飲んで、内臓からきれいに♥

真優川 咲さん

内臓が弱くて消化不良になりがち💧 それがこの酵素母を飲んでから、本当に調子がよくなって、お肌の調子もよくなった♪



酵素母はお腹の調子をよくしたい人、肌荒れに悩んでいる人におすすめ! 30袋で6000円♥

ダイエットスリッパをはいて家事をする♥

RIRIさん&大城あいさん

従来のかかとなしのタイプはもちろん、バランスを取るタイプツボ押しタイプなどさまざま登場し、今また注目度がアップしてるよ♥





鈴木愛美さん



実際の美容タイムの長短より
キレイになりたい気持ちを
いつも忘れないこと
それが一番大事!

「ながら

歩きはもちろん、待ち合わせや
電車の中でも実践できる！

移動編

持ち歩きにはカッサが人気！　立ち方や歩き方を意識するだけでも、美しさが変わる♥

気がついたら思わずやってた！
そんな習慣をつけられれば勝ち♥



専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

電車の中ではお尻を締めて立つ♥

MERIさん

電車の中で立っているときには、キュッとお尻を締めるように力を入れて立つ♥　これだけで、お腹や背中にも力が入るので、何駅も同じ状態でいると結構疲れて、筋トレに！



電車で立っているときはこっそり片足上げする♥

大城あいさん

電車で立っているときに、ひざをまっすぐ伸ばしたまま、片足を床から上げて、できるだけキープする♥　バランスを崩すと危ないので、しっかりつり革につかまってやってます😉



新幹線でカッサを使う♥

青木りえさん

コスメデコルテのカッサをいつもバッグに入れて持ち歩いてます！　新幹線の移動中にもよく使ってる♥　顔のむくみがとれてすっきり✧



目の下のツボ押しで血行促進。気になるクマを目立たなく♪



フェイスラインはフィットするカーブ部分を使って引き締め♥

いろいろな顔のパーツにフィットする形の磁器製のコスメデコルテのカッサ。3000円✧

私もカッサ♥



カバンは左右交互に持って、歪まないように♥

美咲さん



荷物を片方だけで持ち続けると体が歪んでくるから、左右両方で持つようにしてる♥　特に重い荷物を持っているときはマメに左右を入れ替えてる♪

肩甲骨を引き寄せるように動かして代謝をアップ♥

奥山絵里奈さん

左右の肩甲骨を寄せて、お腹に力を入れて立つだけ♥　両手を後ろで組むと肩甲骨を意識しやすくなるよ♪　これだけでも体幹を使うので代謝がアップ。背筋が伸びて立ち方がきれいに！





私もやってる！

信号待ちとか、ちょっとした時間に肩甲骨を動かすストレッチしてる♥（加賀美早紀）

階段を上がるときはつま先立ちで！

RIRIさん



つま先立ちで階段の昇り降りをすると、ふくらはぎの引き締めやヒップアップに効果あり！　昇るときは、1段ずつ足首をスッと伸ばすようにすると効果がアップ！　ゆっくりめに昇り降りをしてね♪

階段を1段抜かしで昇る♥

奥山絵里奈さん

階段を上がるときに1段抜かしして上がっちゃう！　普段使わない脚のつけ根やひざ上の筋肉が鍛えられるよ♪　上体が前のめりにならないように注意するのが、効果アップのコツ！



タクシー中も美顔器でコラーゲン導入！

美咲さん

手のひらサイズのミニコラーゲンマシンのコラピア♪　気軽に持ち歩けるので、乾燥が気になるときは、タクシーでの移動中にも使ってる！



本体にジェル2本ついた初回セットは約6万円♪　ネットで買える♥

マスクの中で顔ヨガする♥

MERIさん

移動中にマスクの中で顔面体操♪　大きく舌を出したり、口の中で舌をグルグルまわしたり😉　マスクで見えないから全然平気！



まっすぐ歩くよう意識してガニ股を矯正♥

RIRIさん



ダンスのクセもあってガニ股で歩きがち💧　歩くときはつま先が外を向かないように、まっすぐに1本の線の上を歩くようにイメージして、歩き方を矯正してる！

歩きながらお腹を引っ込める♥

奥山絵里奈さん



肩甲骨を近づけるようにして背筋を伸ばし、お腹を大きく凹ませて歩くだけ♥　ダラダラ歩くよりも、消費カロリーがグンとアップして、お腹まわりの筋肉も鍛えられるよ✧

公共トイレの便座には座らない

古橋綾香さん

小さいころに母に教えられました😉　自宅以外の便座には絶対に座らないクセがついていて、スクワット状態！　無意識に筋トレしてるかも！





きれいな姿勢を意識して座るだけダイエット♥　奥山絵里奈さん

ひざの高さが腰より少し低く、角度は90°になるようにイスを調節♪　背筋を伸ばして腹筋を意識して座る✧。腹筋も鍛えられるし、骨盤が締まって下半身太りの予防にもなる♥

NG
腹筋を使わないと、腰が後ろに引けて猫背になってしまう🐱



NG
胸を張りすぎると、腰が反ってしまい腰痛の原因に💧



デスクの下で足首を動かしてむくみをとる♥　鈴木愛美さん

デスクワークが続いて脚がむくんだら、靴を脱いで足首をストレッチ✧。かかとを上げて左右に10回、つま先を上げて左右10回まわすだけですっきり♥　片足ずつでもOK!



ミニロングブレスをずっとやってる♥　鈴木愛美さん



下腹部を意識して、鼻からゆっくり息を吸い込んで、口から吐き出すロングブレスダイエットを仕事中にも♪　呼吸時間がちょっと短くなっちゃうので、ミニロングブレスに♥

ガムを2個噛んで小顔ケア&ゆがみを補正♥　青木りえさん

ガムは2個同時に口に入れて、左右両方の奥歯で均等に噛む♥　ガムを噛むとフェイスラインが引き締まるし、血行もよくなるので美肌効果もあり✧。



デスクの下やおトイレで実践して差をつける♥

お仕事編

仕事中だってちょっとした工夫で美活動♥
しっかり稼ぎつつ、キレイもゲット!



ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー(36歳/東京都)既婚・娘1人
水野祐香さん

仕事も恋も、ビューティも!
あきらめないことが大切♥

着圧ストッキングをはいてデスクワークする♥　古橋綾香さん

ストッキングは着圧のものをはくようにしてる♪　特に外ではくストッキングは圧が強めのものをチョイス♥　脚も引き締まって細く見える✧。



トイレで顔面体操する　矢野ユウキさん

トイレの個室は誰にも見られないから、思いっきり顔体操😊　声を出さずに口を大きく開けて「あいうえお」!　歯茎をなめるように舌をぐるぐるまわす✧。ほうれい線の予防にもなる♥



ガムは噛みぐせを意識して、いつも噛まないほうで噛んでる!　加賀美早紀

噛みぐせがあるので、ガムはいつも噛まないほうで意識して噛んで、ゆがみを矯正♥



乾燥する室内はリップ美容液とマスクでリップケア♥　矢野ユウキさん

オフィスでも違和感なくできるリップケア♥　マスクで保湿効果を高めて、美容液を浸透させてプルプルに♪



プルンとしたふっくらリップをつくるおすすめ美容液♥　リップルモイストフォーミュラは2600円✧。

トイレタイムにスクワット&ヒップアップ　RIRIさん

トイレに入ったついでに筋トレ♥　接客業でもできちゃう♪　ただしおトイレが混んでいるときは迷惑にならないよう控えめに🐱

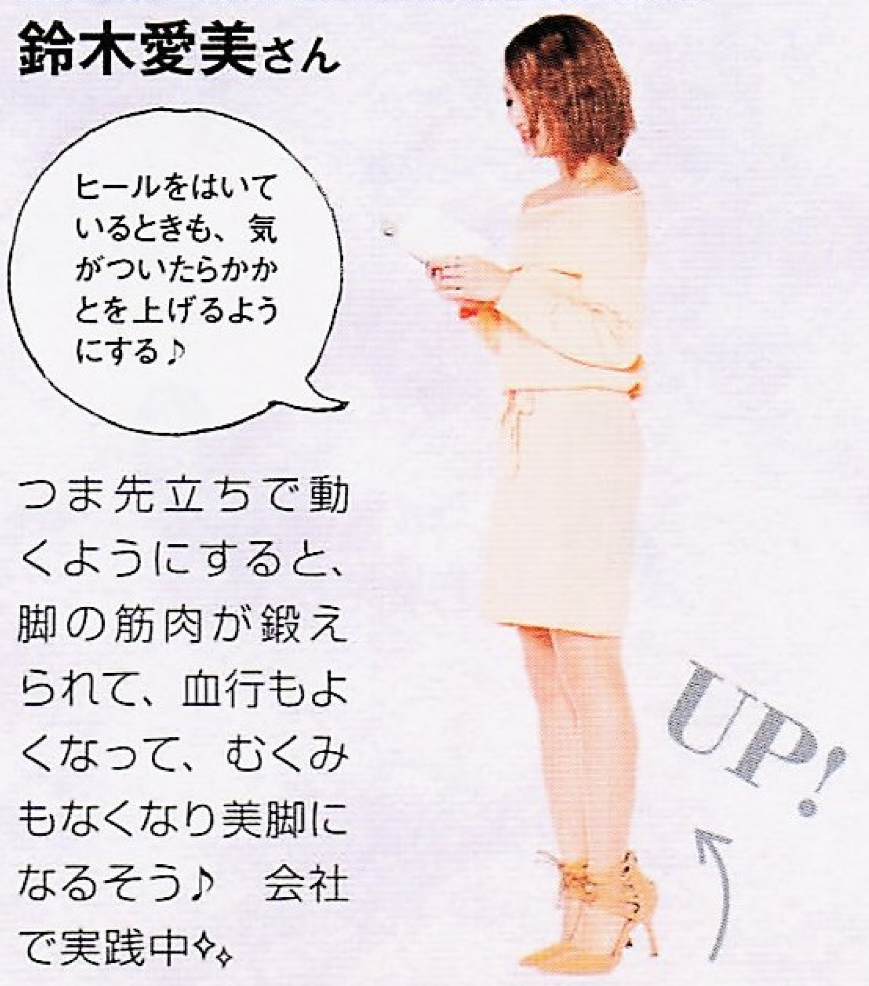


上体が前に倒れないようにゆっくり腰を下ろして3秒ぐらいキープ。15回ぐらい繰り返す♥



壁をささえにして、脚を真後ろに蹴り上げる。片脚10回を1セットにして、左右交互に♪

オフィスでは常につま先立ちで動くようにする♥　鈴木愛美さん



つま先立ちで動くようにすると、脚の筋肉が鍛えられて、血行もよくなって、むくみもなくなり美脚になるそう♪　会社で実践中✧。

リラックスタイム編

いちばんのまったり時間はゆっくりできるケアを♥

TVを観たり、お茶をしたり、ゆったり気分の時間にみんながやっている美容法はこちら♪

美顔器でパックを浸透させる♥ 古橋綾香さん

成分を肌の奥に届けてくれる超音波美顔器、ツインエレナイザーproをお気に入りのシートパックの上から使うスペシャルケア♥　成分をしっかり取り込めるよ♪



スペシャルなケアをしたいときのシートパックはSK-IIに♪　美顔器を使うようになってから、お肌がふっくらしてハリが出たよ♥

ソックスにゴルフボールを入れて足ツボを刺激♥

加賀美早紀

ゴルフボールで足裏のツボを刺激して、血行促進♥　冷えも解消！　ルームソックスをはいてボールを入れれば、あちこち逃げることがなくて楽ちんにできる♪



リファSを2個使いでリフトアップ&ツボ押し♥ 伊吹奈々さん

小さいリファSカラットは、2個使いするのがおすすめ！　片方ずつやる手間がはぶけて時短になるし、左右均等にできる♥



フェイスラインや目元、口元のケアも2個使いで無駄なくケアする♪

ボディケアはTVを観ながら♥

矢野ユウキさん&古橋綾香さん

ボディのマッサージや保湿ケアは、お風呂上がりのまったりタイムに♥　好きなTVを観つつ、お気に入りのボディケアグッズでリラックス





専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

リビングではリファが手放せない派♥

古橋綾香さん&RIRIさん

ボディ用のリファカラットはリビングの手に取りやすい場所にいつも置いておく。TV観ながら、お茶しながら気がついたらリファ✧



お茶の替わりに、美容にいいハチミツをお湯に溶かして飲む♥

奥山絵里奈さん

まったり時間はマヌカハニーというハチミツを飲んでる♪　抗菌作用があり、飲むと胃腸の調子がよくなって、美肌になる♥



骨盤矯正クッションで過ごす

大城あいさん

家で座るときは、この骨盤矯正のクッションの上に♥　他の骨盤矯正クッションに比べて、ふかふか座り心地がいいから長時間座っていても平気♪



TVを観ながらトレーニングチューブを使って肩こり解消♥

大城あいさん

トレーニングチューブは肩がこったときに使ってる♥　前で引っぱりつつ持って、そのまま上を通って後ろ側へ。これを繰り返してる♪



使い方によって、いろいろな筋トレができるトレーニングチューブの楽体らくだ♥　2000円くらい。

旦那さまと会話しながらもエクササイズリング♥

大城あいさん

ひざに挟んだり、胸の前で押したりして使うエクササイズリングを使ってる♥　これ実は地味につらくて、かなり筋トレになる！



エクササイズリングはネットで購入♥　2000円ぐらい♪

DVD鑑賞に筋トレグッズを愛用中♥

RIRIさん

スポーツ店で見つけた内股筋、胸筋を鍛えるグッズを使ってる♥　肩を脱臼してから、できるだけ家でも筋トレするようにしてる♪



負荷がそれほど強くないので、筋トレ初心者向け。気軽に使えるラ・ヴィ内股deDiet♪

バスタイム編

バスルームにはこだわりアイテムを持ち込んで徹底ケア♥

キレイをつくるメソッドは充実のバスタイムにあり♥

スペシャルヘアケアから、パック、美容器、キレイの秘密が詰まったバスタイム美容を紹介♥

古橋綾香さん
医療関連会社勤務(32歳/東京都)
既婚・息子1人



半身浴中に発汗マスク&パックをする♥ 真優川 咲さん

短時間で汗をたくさんかける、ウエアラブルコスメのフェイスサウナ♪

半身浴中はしっかり汗をかきたいから、発汗マスクは必須♥　そのあとにシートパックで保湿。お風呂の中でもスキンケアしてる✧



お風呂でのシートパックには、100均で売っているシリコンマスクを重ねて、剥がれてこないようにガード。最近はスキンガーデンのパックがお気に入り✧

半身浴しながら徹底トリートメントする♥

矢野ユウキさん&鈴木愛美さん&真優川 咲さん

半身浴中はスペシャルなトリートメントで美髪をキープしている人多数！　おすすめのトリートメント剤を教えてもらったよ♪



しっかり潤ってくれるディーセス リンケージミュー4+♪　10回分で3500円ぐらい♥

ケラスターゼの最高峰。クロノジストスカルプ&ヘアトリートメント♥　約10回分で2万円!

インバスタイプで濡れたままの髪にも成分が浸透♥　ユニゾン セーハ トリートメント✧

毎日お風呂に入りながら美容器を使って10分パック♥

大城あいさん

キャビテーションで顔にも使えるセルキャビと、ソフィーナの美白パックを組み合わせて毎日ケア♥　フェイスラインを引き締めてる☺



防水だから湯船で使えるセルキャビ✧　本体セットは2万9800円。ソフィーナ アルブラン 薬用美白マッサージパックは5500円♥

朝の半身浴中に朝ごはんを食べちゃう♥

美和子先生



きっかけは時間がなかったからだけど、代謝が上がる感じがして調子がいいので日課に♥　サンドイッチやスープなど何でも食べる☺

お風呂に浸かりつつリファ♥

真優川 咲さん

老廃物をリファで押し出して、半身浴しながらデトックス♥　脚はできるだけ高く上げてて、足首から脚のつけ根に向かってリンパを流す✧



ボディと顔の両方に使えるリファカラット。防水だから安心してお風呂でも使える！

半身浴しながら爪の甘皮をケア♥

桜井莉菜

ガーゼのハンカチを使って甘皮のケア♪　ハンカチをお湯に濡らして人差し指に巻きつけ、甘皮部分を円を描くようになでるだけ☺



湯船の中でテラローラーISOで全身ケア♥

鈴木愛美さん

注目を浴びている鉱石テラタイトの美顔器で、お風呂の中で全身ケア♥　熱伝導率が高く、水につければ5秒で冷えるから、温寒マッサージも手軽にできる☺



テラタイトを使った世界発の美波動ローラー♥　テラローラーISO MOET。約2.8万円☺

トリートメントの置き時間にお顔のメンテナンス♥ 矢野ユウキさん

トリートメントの置き時間も無駄にしない☺　トリートメント中、フェイススクラブでマッサージして角質をケア♥　ツルツル肌に♪



角質をすっきり落とすサボンの顔用スクラブ、フェイスポリッシャー！　4500円ぐらい♥

番外編 お休み中も貴重な美容時間♥

むくみや乾燥など、気になるときは就寝中もケアして、翌朝すっきり目覚め☺

咲さんはシートでリラックス♡

足裏シートで寝ている間にデトックス♥　蒸気でホットアイマスクも愛用してる✧



足リラシートは30枚入りで1500円ぐらい♥　朝起きたとき脚がすっきり軽くなるよ♪

りえさんはアイマスク+マスクで徹底保湿♡

スペシャルケアした夜は成分がしっかり浸透するようにアイマスク&マスクで保湿✧



マスクはうるおいタイプに✧　息苦しさがなくて、寝ている間の乾燥も防げる♪

愛美さんの就寝美容はこの3つ♡

起きている間はなかなか集中ケアできない手やリップ、脚のむくみは寝ているときに♥



アヴァンセ薬用ハンドクリームをたっぷり塗って、綿の手袋で保湿しながら就寝します♥

寝ている間は夜用の着圧ソックスで♪　夜用は圧がきつすぎないぐらいがおすすめ♥

サンローランのリップ美容液を少しオーバーめに塗って就寝♥　マスクをすればより保湿効果あり！

初対面でも昔から仲の良い友達のように話せる雰囲気作りを心がけてきました♪ グランプリを獲得できたことももそうですが、接客スタイルが認められたことがとても嬉しいです♥

Grand prix Winner Misa



ひと時を永遠に感じさせるおもてなしクイーンの誕生♥

～グランプリ～
美紗さん(23歳)
CLUB RADIO 勤務

【賞品】
姉ageha 連載ページ出演
ディオーネより全身脱毛
＋お顔脱毛フルコース
シュガーよりドレスコーデ一式
ドット 1101 よりまつエク体験



～準グランプリ～
やよいさん(22歳)
CLUB Bee 勤務

【賞品】
ディオーネより全身脱毛
＋お顔脱毛フルコース

Second Grand prix Yayoi

Jury's special award Reika



～審査員特別賞～
れいかさん(24歳)
CLUB RADIO 勤務

【賞品】
ドット 1101 より
まつエク体験

もてなす術に長けた女性こそ、イイ女の称号がふさわしい！

おもてなし選手権グランプリ決定♥

日々磨いた接客術に会話力、そして美しくなるための努力を惜しまなかった人のみリングに上がることを許される「おもてなし選手権」。期間中の売り上げ、人気投票、キャストからの推薦を加味し、ついにグランプリが決定しました♥

PHOTO_Daichi Yoshioka（ROCO STYLE） EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira

協賛企業からもうれしい特典が♥

選ばれたコにはうれしい特典が満載！ お姉さん世代にも人気の協賛企業の商品やサービスは、さらなる魅力UP に繋がること間違いなし♪

Dione 心斎橋店 Premium
06-6253-1107



全身脱毛＋お顔脱毛フルコース（42万円相当）

全身の脱毛ができるサービスをプレゼント！ ツルツルのフェイスに完璧ボディで魅力も UP♪

sugar

株式会社 sugar
http://www.sugar-net.com/phone/

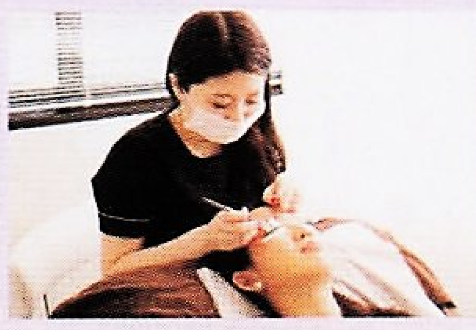


ドレスコーデ一式（3万円相当）

ドレスショップ sugar から、お好きなドレスとパンプスを 1 点ずつプレゼント★

private salon DOT1101

private salon DOT1101
http://www.dot1101.jp/

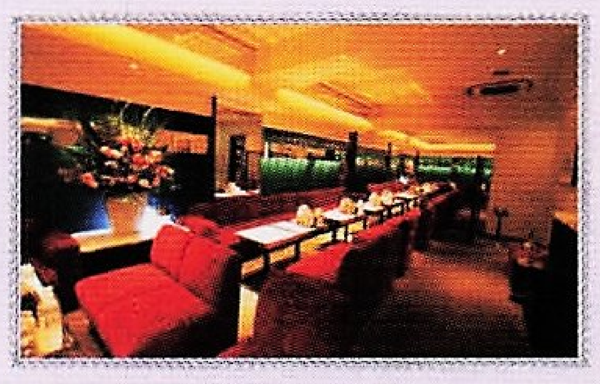


まつエク体験（1.5万円相当）

DOT1101 のまつエクサービスから、好きなまつエクの形&本数の施術をプレゼント！
※ 1 回のみになります。

選ばれし 3 人が働いているお店はココ♥

おもてなしの心が備わった人は、自然と女性の品格も身についているはず♪「おもてなしの心を知りたい！身につけたい！」そんなあなたは、体入から始めてみては？



CLUB RADIO
大阪市北区曽根崎新地 1-1-31
伊藤ビル B1F
☎ 06-6344-3434



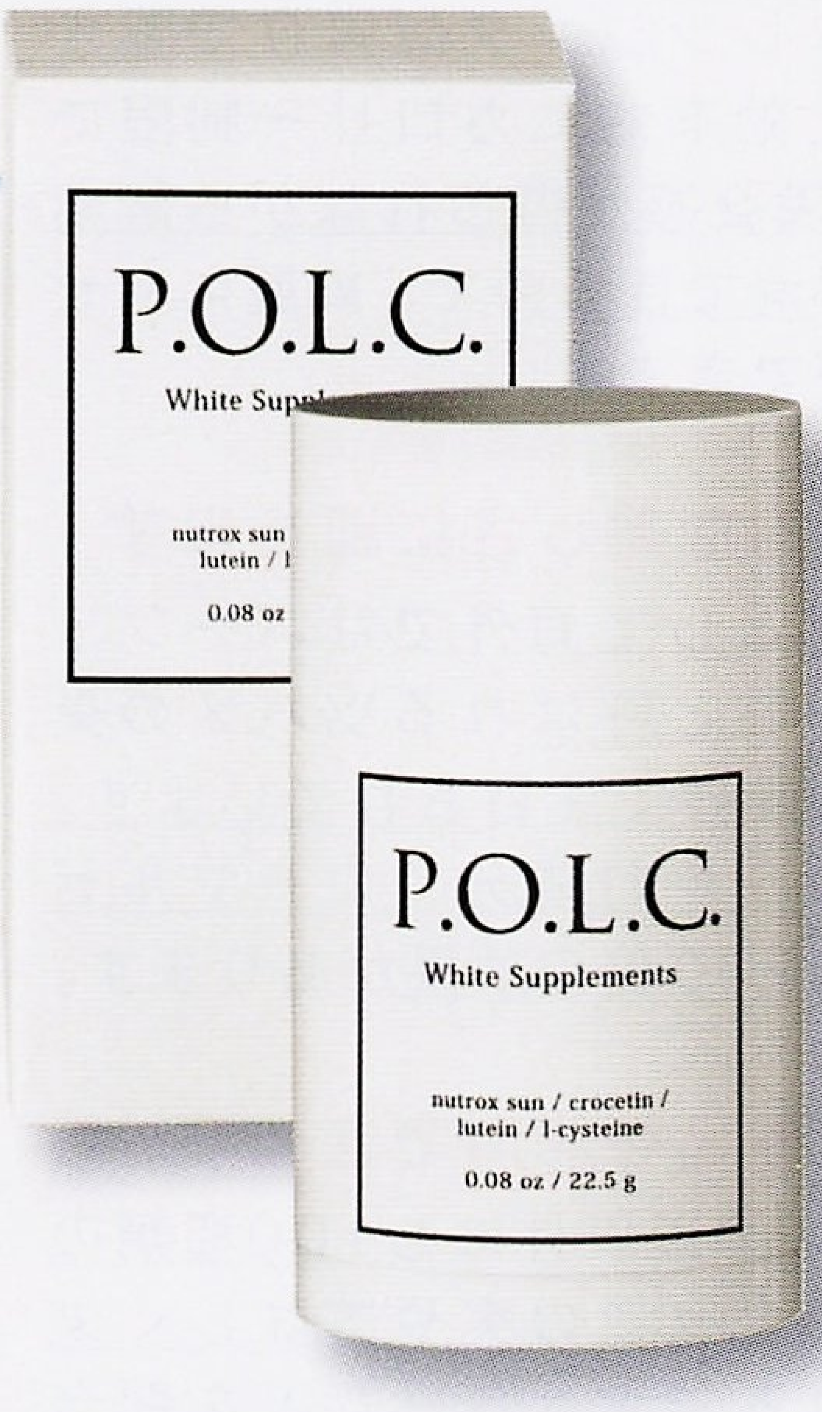
CLUB DEAR 北新地
大阪市曽根崎新地 1-2-6
新松リンデンビル 1F
☎ 06-6442-7775



CLUB Bee
大阪市北区曽根崎新地
1-2-24
ニューウメダビル B1F
☎ 06-4799-1555

アローグループ http://arrow-g.net

海外ではもはや常識! 体の中からの"飲むケア"で
紫外線におびえない夏を!!



飲む紫外線対策サプリ

P.O.L.C.（ポルク）

紫外線による肌ダメージ対策をサポートすると話題の成分「ニュートロックスサン」(シトラス果実およびローズマリー葉エキス)やザクロ抽出物、L-シスチン、トマトリコピンといった植物由来の美容エキスを配合。くちびるや頭皮など、日焼け止めを塗りにくい部分にも働きかけて、透明感のある素肌に導きます。

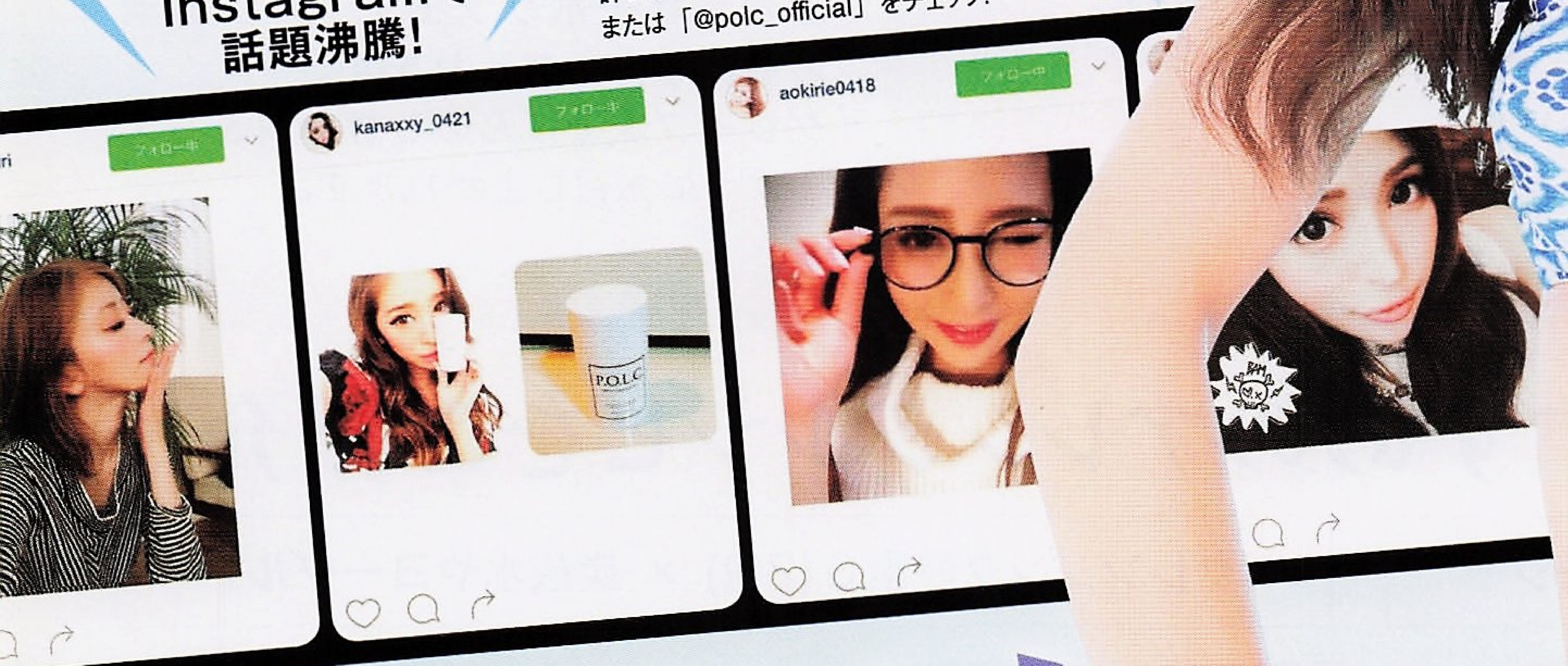
通常価格：9,800円
（定期購入の場合は1個6,980円）
※送料・決済手数料込み
内容量：60粒（約1カ月分）
★1日2〜5粒を目安にお召し上がりください

こんな人にオススメ!

- 日焼け止めを塗り直すのが面倒くさい
- 海やプールで思いっきり遊びたい
- 日傘やUVパーカーを手放したい!!
- 夏も透明感のある肌を維持したい

人気モデルたちのInstagramで話題沸騰!

美容や流行に敏感なコたちはもう使ってる!
詳しくはハッシュタグ「#ポルク」「#POLC」
または「@polc_official」をチェック!





紫外線対策は 塗る→飲む 時代へ!!

STOP! 光老化

商品のお問合せ先は
ポルク カスタマーセンター
TEL:0120-983-797（受付時間:土日・祝日を除く11時〜18時）
株式会社オンライフ
東京都品川区西五反田1-18-9 五反田NTビル8F

ポルク 日焼け止めサプリ 検索
http://polc.jp/ageha
Instagram @polc_official

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
MODEL_Yuuka Obara EDIT&TEXT_Hironeko-A

グレープ味のおいしい酵素ドリンク



64種類のミネラル野草酵素配合
高級食材「ツバメの巣」配合
話題の新成分「白金ナノコロイド」
持ち運び便利なスティックタイプ

酵素不足を解消して
綺麗にヤセよう！

ダイエット効果 × 複合的な美容効果

クレンジング酵素って？

1. キレイに痩せられます

食事をクレンジング酵素０で置き換えると効率的にカロリー制限できます。満腹感が得られながら酵素不足を解消できるので、綺麗にヤセることができます。

2. 魅力的な美しさに導きます

高級食材として海外ではパーフェクトフードと呼ばれるツバメの巣は、美容業界で注目されています。美容効果を生む成分でローヤルゼリーの約200倍の効果があります。

3. 栄養不足を解消できます

64種類の酵素以外にも100種類の栄養を含むクコの実や美味しく栄養が摂れるマキベリーなどを配合しています。野菜嫌いな方でも、ぶどう種子ポリフェノールが酵素の酸味を抑えてくれます。
グレープ味でほんのり甘いジュースのようにお召し上がれます。

リピーター続出中！おすすめのアレンジレシピをご紹介！

クレンジング酵素０(2包) × グリーンスムージー



レモン 1/2 個
りんご 1/2 個
バナナ 1/2 個
水 100CC
スムージー粉
グラスに 1/3

クレンジング酵素０(2包) × 炭酸水やヨーグルト



炭酸水
100CC



ヨーグルト
120g



今すぐWEBでチェック!!

クレンジング酵素０　検索

クレンジング酵素０初回特別価格

通常価格7,800円が今なら

(税込) ¥100

http://girls-cosme.jp/zeroageha

CUTE MEサプリ＋ダイエットサポートDVD3枚付き

期間限定　初回特別価格

(税抜) ¥300

http://girls-cosme.jp/cmageha

社名：株式会社クワンジャパン　住所：東京都品川区西五反田 1-18-9 五反田 NT ビル 8F　TEL：050-3171-7688　受付時間 & 曜日：11：00 -18：00 土日祝を除く

姉ageha専属モデル小原優花[ゆんころ]プロデュース

思い通りにヤセられない！それは酵素不足が原因です。



綺麗にヤセる

0 クレンジング酵素

酸味がなくグレープ味でおいしい

酵素ドリンク

64種類の
ミネラル酵素

特殊美容成分
白金
ナノコロイド

高級美容食材
ツバメの巣

30万袋突破大人気ダイエットサプリ

CUTE MEから酵素ドリンク新発売

ボブでやるなら Part.1

ウェット感と毛先の遊びでニュアンスづけ

顔周りの毛流れとウェット感が色っぽい最旬ボブ★ 無造作なニュアンスを出すためにはベースをしっかり作りこむことが重要です♥

このヘアに使ったスタイリング剤

A. マシェリ パーフェクトシャワー（しっとり）EX（250ml）¥690（編集部調べ）、B. マシェリ ヘアジュレ（ウェーブ）EX（100g）¥740（編集部調べ）／ともに資生堂

スタイリングのポイント

1 ベースはブローで作る
2 前髪は目の横で外ハネに
3 スタイリング剤でツヤ出し



ヘアローションでツヤの下地を仕込む



1 持ち上げた髪をパラパラと落としながら下からAをシュッ。ツヤが出るし、スタイリングもしやすくなる

ドライヤーで全体的にブロー



2 手ぐしで髪を下にのばしてクセをとるよ。前髪は流したい方向の逆側から風を当てて、根元を立ち上げてね♥

コテで毛先に動きをつけていく



3 32ミリのコテで毛先を平巻きに。ワンカール分動きをつけることで軽さを出していく。顔周りは外側に巻く♥

ランダムに巻いて毛先を遊ばせる



4 ③と同じ要領で内巻きと外巻きをランダムに繰り返す。毛先を遊ばせることでラフなニュアンスをつけていくよ

前髪は目尻の位置で外側にカールさせる



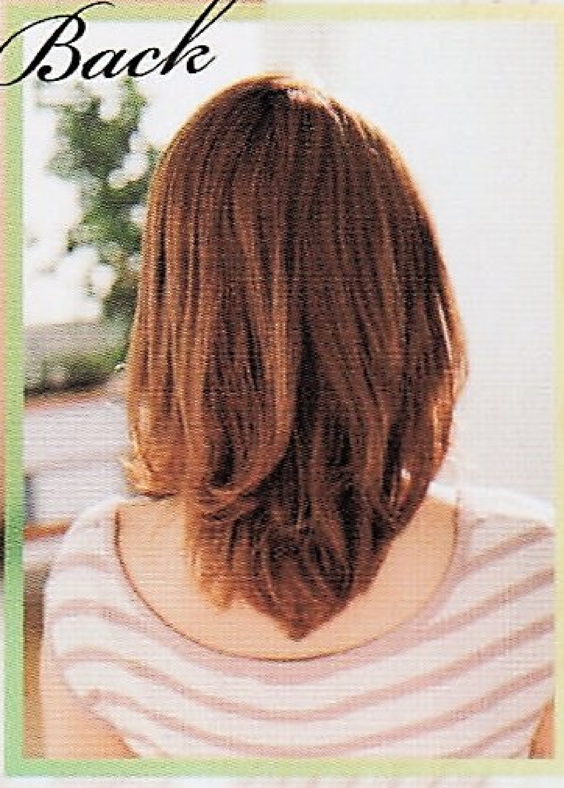
5 前髪は目の横で外巻きに★ 目尻にかかるように大きくカーブさせると、イマドキっぽい表情に仕上がる

スタイリング剤でツヤと立体感を演出



6 ウェット感が出るBを手にのばし、全体になじませる なめらかなツヤが立体感と髪色を引き立てるよ♥

Back



Side



早川沙世
専属モデル（32歳／東京都）
独身・息子1人

さりげないのに女が光るツヤめきニュアンスカール

ワンピース¥7,900／DURAS

"ふわっ""ツヤっ"のニュアンス使い！

出したいのは生活感じゃなくてセレブ感!!

げルーズヘア♥

くイメチェンしたい人は必見。レングス別の最旬スタイリング＆アレンジを覚えてワンランク上のイイ女を目指そう★

Part.1のアレンジ1

適当に結んだ感じが逆におしゃれ

手ぐし感残しのゆるポニー



オールインワン¥9,500／DURAS　リングつきヘアゴム¥1,300／お世話や

前髪をラフにかきあげる



1 Aをなじませた手で髪をがっつりかき上げてオールバックに。手ぐしの跡を残しておくと最後に崩しやすいよ。

耳の高さでポニーテールに



2 ①の質感を残したまま全体を1束にまとめてポニーテールに。位置は耳の高さくらいがやり過ぎなくていい感じ。

耳の上側に毛をかぶせる



3 耳上の毛を軽く引き出して耳にかぶせることでルーズ感UP。この抜け感が大人ポニーをかわいく見せるコツ♥

トップの毛束を引っ張り出す

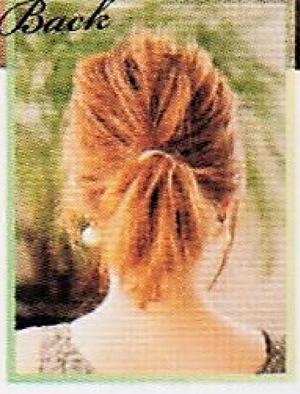


4 ②の結び目を押さえながらたっぷりと毛を引き出す。正面から見てふわっと感が出るようにセットしてね★

プラスしたスタイリング剤

A. マシェリ ヘアジュレ（ウェーブ）EX（100g）¥740（編集部調べ）／資生堂

Back



Side



Part.1のアレンジ2

ラフなトップが毛先の動きと好相性

2つ折りだんごハーフアップ



デニムベアトップ¥6,500／Delyle NOIR 渋谷109店　ヒトデクリップ¥1,000／お世話や

頭のてっぺんで髪を結ぶ



1 耳上の毛を手ぐしでラフに集め、トップの高い位置で1束に結ぶ。顔周り&耳周りの毛は適当に残しておく

二つ折りだんごを作るよ



2 ①で結んだ髪を途中までゴムに通し、2つ折りのおだんごにカスタム。毛先はそのまま残しておいてね★

おだんごを前後に引っぱる



3 両端をつまんで片側を前、もう片側をうしろに引っぱり軽く崩す。毛束を引き出さなくてもラフ感が出る

おだんごをピンで固定する

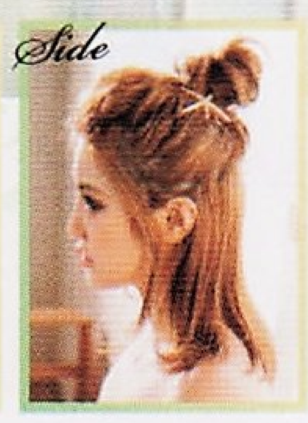


4 残った毛束を根元に巻きつけ、ピンで留めたらできあがり。お好みで飾りピンをつけてもかわいいよ♥

Back



Side



ボブでやるなら Part.2

エアリー感と外ハネMIX でニュアンスづけ

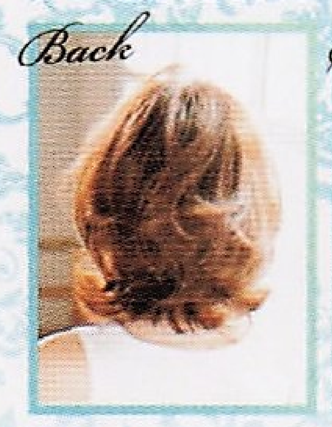
ガーリーの王道・内巻きは外巻きをプラスして大人っぽく見せるのが今季のトレンド　ふわっとしたWカールで小顔効果も狙えるよ。



イベントコンパニオン（31歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

トップス¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店

Back



Side



カールローションをなじませる



1 髪を持ち上げてAを下からシュッ★ 必ず最後にブラッシングをして液を均等になじませる。

32ミリのコテで毛先をひと巻き



2 髪を2段にブロッキングし、下段を外側に平巻き。肩の上でカールをハネさせて軽やかさを出す

上段は内側にふわっと平巻き



3 トップの毛を残し、中間からコテをすべらせながら1回転。カールが②の上に重なるように巻く。

トップの毛はタテ巻きにする



4 コテをすべらせるようにひと巻きして毛先にニュアンスをつけていく。顔周りは内巻きにするよ。

バックはMIX巻きで動きを出す



5 サイドのふんわり感と同じくらいボリュームが出るように。巻き終えたら手でくしゃっとほぐす。

軽めのスプレーで空気感を固定★



6 逆サイドの手で根元を立ち上げ、下からBをスプレー。エアリーな立体感をキープする

このヘアに使ったスタイリング剤



A. マシェリ カールセットローション EX（200ml）¥740（編集部調べ）／資生堂
B. リーゼ ふんわりボリュームつくれるスプレー（125g）¥760（編集部調べ）／花王

Part.2のアレンジ

外ハネとふんわり感でゆるかわいく

ねじり込みハーフアップ



ワンピース¥6,900　セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ひし型バレッタ¥1,600／お世話や

トップの毛をふわっと固定



1 トップの毛を手ぐしでかき集める。ふんわり感をつぶさないように軽くねじったら、後頭部にピンで固定★

サイドの毛をねじり込む



2 サイドの毛を1束取る。その隣の毛束を1本ずつ巻きつけるようにして、うしろに向けてねじっていく♥

毛束を固定してハーフアップに



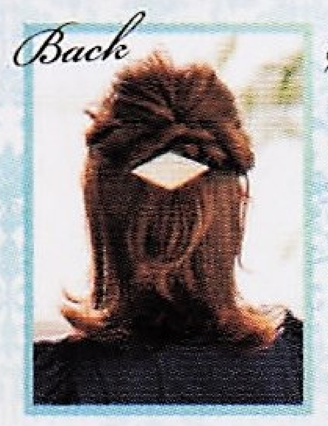
3 逆サイドも②と同じようにねじり込み♥　ねじった毛束同士を後頭部の中心で交差させ、ピンで固定する

ねじった束から毛を引き出す♪



4 毛束を留めたピンを抑えながら、ねじった毛束から毛を引き出す★　ルーズなニュアンスをつけたら完成

Back



Side



レングス別で真似しやすい!!

ラフでもおしゃれに見せるコツは“ゆるっ”

初夏の格上

春夏の流行はニュアンス活かしのルーズヘア　ベースをきちんと作れば簡単にできるから、大人っぽ

PHOTO_Kosuke Nakashima（PEACE MONKEY）　HAIR_Yuko Nozaki　EDIT&TEXT_Hironeko-A

※クレジットのないアイテムはすべてモデル私物です

ロングでやるなら Part.1

シースルーなうざバングとクセ毛っぽいウェーブでニュアンスづけ

ゆる巻きの毛先に別の巻きを加えることで軽さとふんわり感を強調✧ 旬のうざバングで透け感を取り入れてアンニュイな雰囲気に♥



A.マシェリ カールセットローション EX(200ml) ¥740（編集部調べ）、B.リーゼ 軽やかムーブつくれるジュレ(100ml) ¥760（編集部調べ）／花王

スタイリングのポイント

1 束感で前髪に動きを出す

2 巻きはクセづけ程度でOK

3 毛先の動きで軽さを強調



透かした視線で毛先を揺らす気まぐれサマーウェーブ♥

小原優花 専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし

カールローションをなじませ、顔周りを内巻きに



1 Aを内側から髪全体になじませ、ブラッシング。32ミリのコテで顔周りの毛を中間から内巻きにしていく★

表面に外巻きを加えてニュアンスを演出



2 残りの髪はMIX巻き。毛先は軽く巻き込む程度でOKだよ。表面の毛は顔周りだけ外巻きにして動きを出す✧

毛先を平巻きにしてスタイルに重みをプラス



3 毛束をランダムに取って毛先を内側に巻く。毛先に強めのカールが入ることで全体が軽やかな印象になるよ♥

ブラシを入れてカール感をゆるめる



4 コテで巻いた部分全体をざっくりブラッシング。いかにもなカール感をゆるめて、ルーズな質感に近づける★

前髪の毛先をコテで軽く巻いておく



5 前髪の毛束を少しずつ取り、毛先をコテではさんで動きをつける。束感を作りやすくなるし、いまっぽさもUP

スタイリング剤で前髪の束感を固定



6 Bをつけた指先で毛先を軽くつまむだけ。バランス良く束を作ることで前髪が薄くなりすぎるのを防げるよ♪

Back



Side



トップス¥7,500／DURAS

Side



Back



ワンピース¥6,500／DaTuRa ルミネエスト新宿店　パール付きコーム各¥1,300／ともにお世話や



上品なのにおカタくないのはゆる巻きベースだからこそ

Part.1のアレンジ②

くるんくるんと丸めるだけ♪

くるりんぱギブソンタック

えり足の下でくるりんぱ♪



1 髪をえり足の下で1束にゆるく結ぶ。ゴムと地肌の間に隙間を作り、結んだ毛束を上から通す✧

毛束を引っぱり隙間を縮める



2 結んだ毛束を左右に引っぱって、結び目のゴムを上に詰める。隙間は軽く残しておいてね！

残った毛束で再びくるりんぱ★



3 ②の隙間に毛束を入れ込んで、もう1回くるりんぱ♥　シニヨン風のおだんごに近づける

毛先を入れ込みピンで留める

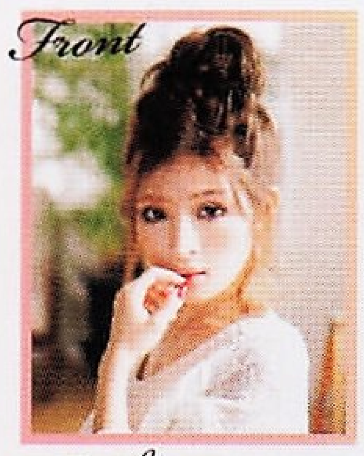


4 残った毛先を隙間に入れ込みピンで固定。毛先についたカールを生かすとまとめやすいよ★

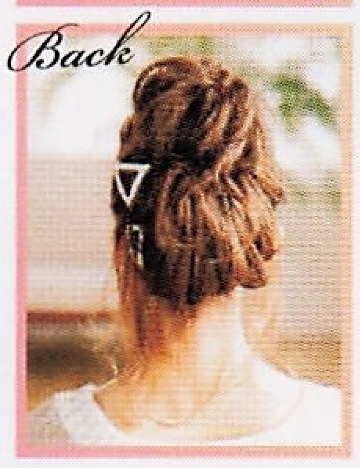


垂らしたおくれ毛の数だけかわいいを独り占め♥

Front



Back



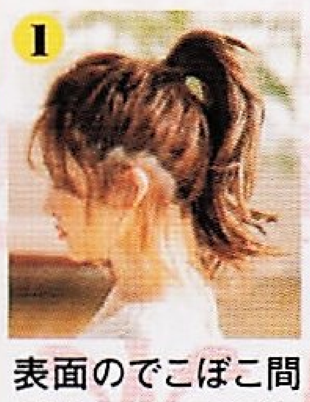
肩レースダーリンニット¥7,500／DaTuRa ルミネエスト新宿店　三角ピン各¥900／ともにお世話や

Part.1のアレンジ①

計算されたくずし技が隠し味♥

無造作風ゆるくしゃアップ

手ぐしでポニーテールを作る



1 表面のでこぼこ間が残るように手ぐしで無造作に！　おくれ毛はちょっと多めに残しておいてね。

後頭部をゆるんとたるませる



2 結び目を手で押さえながら毛束を下に引き出していく。このたるみ感がかわいさのキモ

毛束を丸めておだんごにする



3 毛束を軽くねじりながら結び目に巻きつけ、ピンで固定する　毛先はあえてちょろっと残す。

おくれ毛をコテでさっと巻く♥



4 32ミリのコテでランダムに巻く★　生活に疲れた感じからこなれた雰囲気に切り替わるよ✧



3Dな立体感とツヤ感が定番ヘアをおしゃれに格上げ

けいこ
専属モデル（32歳 滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

ワンピース¥6,500／DURAS

ロングでやるなら Part.2

毛先のランダムなカールとツヤ感ウェーブ

でニュアンスづけ

人気のなみなみウェーブは毛先の動きや質感で周りと一歩差をつけて😊 まとめても立体感が出るからいろんなアレンジが楽しめるよ✧

このヘアに使ったスタイリング剤



A.マシェリ パーフェクトシャワー（ウェーブ）EX（250ml）¥690（編集部調べ）／資生堂　B.リーゼ ふわ揺れウェーブつくれるジュレ（100ml）¥760（編集部調べ）／花王

スタイリングのポイント

1. 顔周りは外へハネさせる
2. 毛先は不規則にクセづけ
3. ツヤでウェーブ感を強調

カールローションで髪を保護してツヤを出す



1 全体にAをふきかけてブラシでなじませる。傷みを防ぐのでツヤが出やすくなるし、巻きも取れにくくなる♥

手首を返して折り目のようなクセをつける



2 トップの髪をブロッキング。細めのストレートアイロンで毛束の中間あたりを挟み、内側へカクッと折り目をつける♪

逆方向に折り目をつけてなみなみウェーブを作る



3 アイロンを少し滑らせたら②と逆方向に折り目をつける。この流れを繰り返し全体にウェーブをつけていく★

毛先に動きを加えて遊び心をプラス



4 適当に毛束を取り、毛先をアイロンで挟む。内・外とランダムに毛先を折って不規則な動きをつけていく♥

顔周りの毛は外側にハネさせる



5 流すのではなく角度をつける感じ。目や鼻くらいの高さの部分を上向きに折り返すといい感じに仕上がる😊

スタイリング剤をもみ込んでツヤを出す



6 ウェット感の出るBを手になじませ、耳下の髪にもみ込む。ボリュームがつぶれるのでトップにはつけません♥

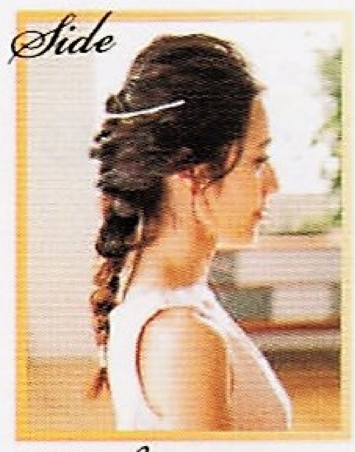
Back



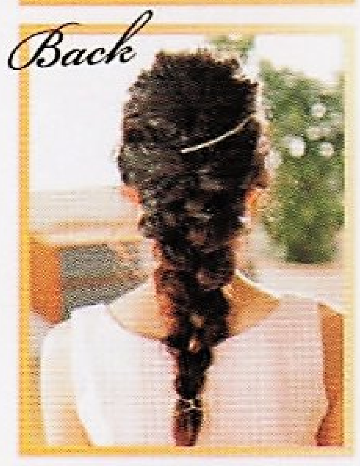
Side



Side



Back



トップス¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　コーム¥1,800／Grandedge 渋谷109店　オリオン座フレームピン¥1,000／お世話や



編み目をがっつり崩すほどゆるくてこなれた印象に♡

Part.2のアレンジ②

編み込みが苦手でも簡単に作れる

ゆるめ太みつ編み

トップの髪でくるりんぱ♪



1 手ぐしでトップの髪を集めて結んでくるりんぱ★　毛束を引っぱってゴムを上に詰める✧

サイドの髪を加えて編み込み



2 ①で残った毛束を軸にするから、失敗しにくい😊　周りの毛を加えてえり足まで編み込む★

毛先までみつ編みにする



3 残りの毛はみつ編みにするよ。毛先まできっちり編み込んだら、ピンやゴムで固定するよ♥

毛束を引き出しボリュームUP



4 トップやみつ編み毛を大胆に引き出しエルサ風に。ベースのなみなみ効果で立体感もUP✧



定番のきっちりだんごにでこぼこ感で鮮度を注入✧

Part.2のアレンジ①

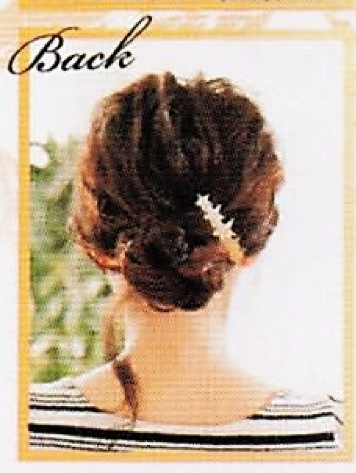
ウェーブ感で拓くまとめ髪の新境地

表面なみなみシニヨン

Side



Back



トップス¥5,900 Delyle NOIR 渋谷109店　スタープレートバレッタ¥1,500／お世話や

えり足の上で髪を1束に結ぶ



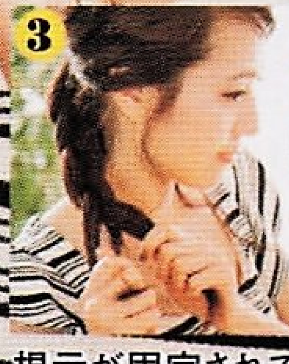
1 前髪を8：2に分け耳の上側に髪がかかるように結ぶ。おくれ毛は1～2束ほど残しておいてね。

トップの毛を引き出すよ



2 指先でランダムにウェーブをつまみ出す。表面になみなみの立体感が出てこなれた感じに✧

結んだ髪をみつ編みにする



3 根元が固定されてるから失敗しにくいよ♪　毛先までしっかり編んだらゴムで結んでおく♥

みつ編みを丸めておだんごに



4 ③を根元に巻きつけて固定。トップの表面に動きがあるからだんごを崩さなくてもおしゃれ😊

ショートでやるなら
えり足の毛流れと顔周りの外巻きでニュアンスづけ



カラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

ワンピース¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店

ショートだとやんちゃに見えがちな外ハネも、ニュアンス使いなら大人っぽいスタイルに✧ ベースの毛流れはブローで作ると自然だよ

このヘアに使ったスタイリング剤



A.マシェリ パーフェクトシャワー（さらさら）EX（250ml）¥690（編集部調べ）／資生堂　B.リーゼ ふんわりボリュームつくれるスプレー（125g）¥760（編集部調べ）／花王

スタイリングのポイント

1. トップはふわっと立ち上げ
2. ハネではなく毛流れを作る
3. 首回りはタイトに押さえる

Back



Side

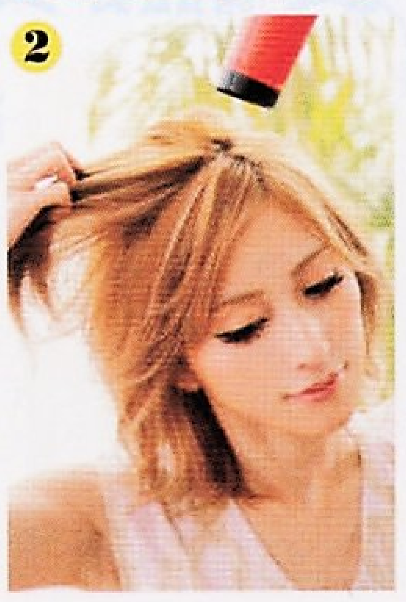


髪をサラッとさせるローションをなじませる



1 髪をサラサラに整えるAを全体にスプレー。自然な流れが出るようにブラッシングして均等になじませる♪

ブローでトップの根元を立ち上げる



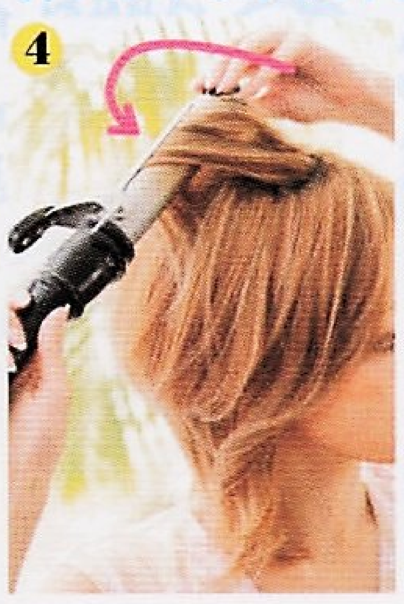
2 根元に空気を入れるように、髪を持ち上げながらブロー★ 同時に手ぐしで髪をのばしてサラッと整える

顔周りの毛を外巻きにしていく



3 コテは32ミリ。流れがつくように1回転半くらい巻く。毛先だけ巻くと、くりんとハネちゃうので気をつけて。

表面の毛はうしろに引っぱりながら外巻きに



4 表面にかかるトップの毛はコテをうしろに引っぱりながら巻く。根元を浮かせることでふんわり感を出すよ。

トップを平巻きにして後頭部をふんわりさせる



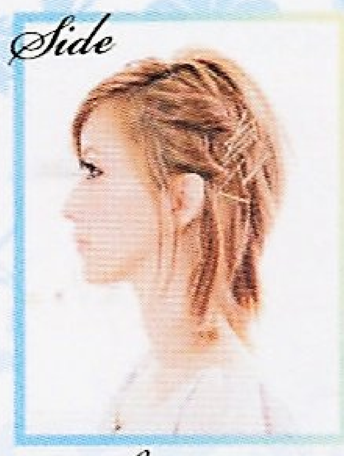
5 てっぺんの毛をコームでうしろに流し、上に引っぱりながら平巻きに♪ 後頭部のふわっとした丸みを作る

毛先を中心にスプレーをかける

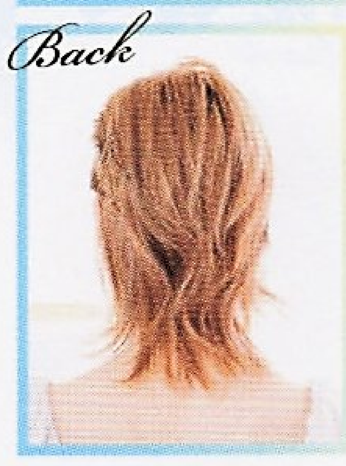


6 毛束を少しずつ持ち上げて、軽い質感に仕上がるBをスプレー。カールと空気感をキープしたらできあがり。

Side



Back



オールインワン¥7,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ゴールドピン（10本入り）¥300／お世話や



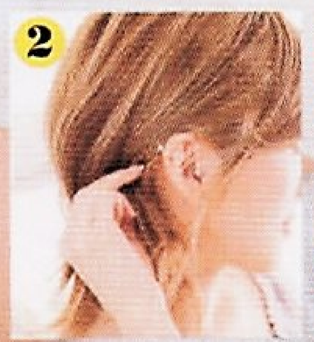
アレンジ②
ピン使いで華やかさをプラス サイドねじりショート

耳下のボリュームを押さえる



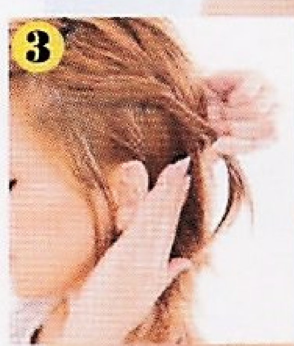
1 トップとのメリハリが出るように耳下の毛をタイトに。首のラインに沿って押さえるとナチュラル✧

片方のサイドの毛を耳にかける



2 分け目を基準に毛量が多い側の毛を耳にかける。手で表面を押さえてサイドをピタッとさせる★

逆サイドの毛は適当にねじる



3 ②と反対側のサイドの毛を少しずつねじってピンで固定。適当に1～2本ほど留めてね♪

ランダムにピンを留める



4 ラフにクロスさせたり三角や四角を作ったり♪ ゴールドピンを使うと今っぽく仕上がるよ

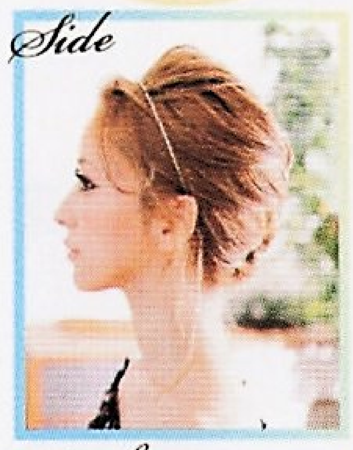


プラスしたスタイリング剤

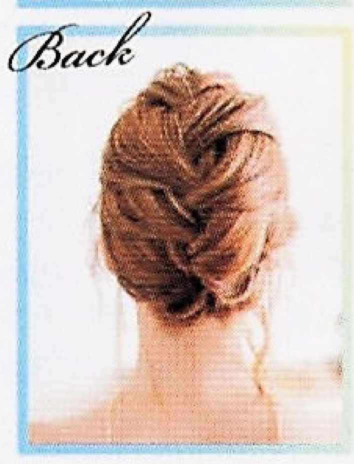


A.マシェリ ヘアジュレ（ウェーブ）EX（100g）¥740（編集部調べ）／資生堂

Side



Back



オフショルトップス ¥6,900／DURAS　チェーン付きカチューシャ¥1,600／お世話や

アレンジ①
ウェットな質感を生かせば楽勝 後頭部編み込みアップ

スタイリング剤をなじませる



1 細かい毛が落ちてこないように全体にAをなじませる。髪がまとまりやすくなる&ツヤも出る♥

後頭部で髪を編み込んでいく



2 髪全体をうしろに流しながら編み込み。Aの効果で毛が散らばりにくい分、失敗しにくいからガンバ

残った毛先は内側に入れ込む



3 えり足まで編み込んだら、残った毛先を編み目の下に入れ込む。毛先はピンでしっかり固定する。

おくれ毛はMIX巻きに



4 仕上げにカチューシャを装着。顔周りのおくれ毛を適当に引き出し、32ミリのコテで細かく巻く♪

＼どの髪の長さでも手軽にできる!!／

顔周りが主役のニュアンスヘア

周りとなじむような毛流れを作るのがコツ✧目尻の高さにカールやたるみを作ると動きのあるスタイルに♥



専属モデル 桜井莉菜（32歳／東京都）独身・子供なし





このヘアのベースの作り方

Aをなじませ25ミリのコテで上下を細かくMIX巻き。軽くほぐしてふわっとさせたらBをもみ込んでツヤを出す✧

アレンジ①

どんなアレンジにもハマる

前髪流し



1 コテで巻いて横に流す

32ミリのコテで毛先を巻く。毛を流したい方向に引っぱりながら、滑らせるようにコテを抜く。



2 サイドの毛2束をねじっていく

下の毛を少しずつ加えながら後頭部の中心までねじねじ。顔周りの印象をスッキリ見せる♥



3 中心で固定してハーフアップに

逆サイドも同じようにねじり込む♪ 後頭部の真ん中で毛束同士を交差させたらピンで固定★



4 ねじった束から毛を引き出す

③のピンを押さえながらちょこちょことつまみ出す★ ほんのりゆるさを加えたらできあがりだよ😊

このヘアのベースに使ったスタイリング剤



A.マシェリ カールセットローション EX（200ml）¥740（編集部調べ）、B.マシェリ グロススフレワックス（ウェーブ）EX（150g）¥740（編集部調べ）／ともに資生堂

ベアワンピ¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店 ストーン付きスクエアピン¥1,200／Grandedge 渋谷109店

アレンジ②

立ち上がりと目尻のカールが重要

かきあげ







ロングチュニック¥4,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店 フェザーバレッタ¥1,400／お世話や

1 こめかみの上の髪でくるりんぱ



髪は8：2分け。量が多い方の1部の毛をこめかみくらいの高さで結びくるりんぱ。毛束を引っぱりゴムを上げる。

2 耳の高さの髪で再びくるりんぱ



①で残った髪と一緒に耳の高さの髪を結んでもう1回くるりんぱ♪ 毛束を引っぱりゴムを上に詰めるよ✧

3 根元を立ち上げスプレーで固定



前髪を手でかきあげ、スプレーで立ち上がりを固定。32ミリのコテで目の横に外へ流れるカールをつける♥

このヘアに使ったスタイリング剤



A.リーゼ ふんわりボリュームつくれるスプレー（125g）¥760（編集部調べ）／花王

アレンジ③

大きめに作るとゴージャス感UP

ボンパ

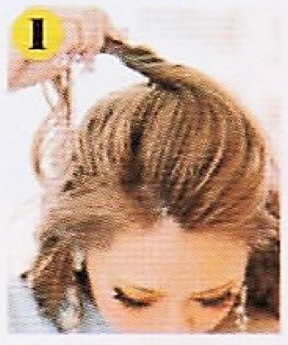






ダーリンニット¥7,900／DaTuRa ルミネエスト新宿店 スクエアピン¥1,200／Grandedge 渋谷109店

1 デカボンパの土台を作る



前髪は目の幅よりも広めに取る。トップの髪と一緒にふわっとねじって、後頭部の上の方にピンで固定する✧

2 サイドの髪はうしろへねじる



両サイドの毛をうしろへねじり、後頭部の中心にフレームピンで固定。ピンの中心から毛を軽く引き出す★

3 ボンパを崩してボリュームUP



①から毛を引き出し、崩しながらボリュームを出す。耳上の毛は軽くたるませて、耳にかぶさるようにセット😊

春夏の新色情報もまるわかり♥

髪型&髪色 オーダーシート

P84〜89に登場したお姉さんたちが通ってるサロン情報とスタイルデータをご紹介★ まねしたい人はぜひ参考にしてみてね♥

Hair & Hair Color Order sheet



莉菜のヘアデータ

オーダー方法 カットはエクステとなじませる程度。エクステはロングを編み込みで90本つけてます。カラーはミルキーベージュ。ブリーチしたあとでアッシュ系のベージュをかぶせています。

サロン情報

『Fi-Ne』フィーネ

担当：片桐雅和さん
㊟東京都渋谷区神宮前4-31-11 原宿TKビル5F
☎03-6438-9233



美咲のヘアデータ

オーダー方法 丸みを残しつつ、トップにレイヤーを入れたスタイル。えり足は外ハネにできる長さ。カラーは14トーンのホワイト系ベージュ。全体に細めのハイライトとローライトを加えてます。

サロン情報

「GLAM S」グラム エス

担当：菊地琢磨さん
㊟東京都新宿区歌舞伎町2-22-1 ホテルシェーナ1F
☎03-6233-8309



けいこのヘアデータ

オーダー方法 シルエットの重さを残しつつレイヤーで軽さを加えたロングスタイル。カラーはショコラブラウングラデーション。ショコラ系のカラーで根元暗めのグラデーションにしています。

サロン情報

「HAIR MAKE PICASSO」ヘア メイク ピカソ

担当：髙井久美さん
㊟滋賀県甲賀市水口町虫生野中央45 プチシャトー1F
☎0748-63-8480



優花のヘアデータ

オーダー方法 スケルトンバング×毛先重めのローレイヤー。エクステはロングを80本装着。髪色はブリーチ後に10トーンのスノーアッシュとベージュをON。コラーゲンを配合し透明感も演出。

サロン情報

「CARRY 池袋店」キャリー

担当：小柳昌洋さん
㊟東京都豊島区池袋2-44-2 TISビル2F
☎03-3971-8220



絵里奈のヘアデータ

オーダー方法 鎖骨ラインをベースにカット。全体にあごラインのレイヤーを入れて軽やかな印象に。カアーはアッシュベージュ。13トーンのアッシュを全体にかぶせてツヤのある仕上がりに。

サロン情報

「Camellia 三鷹」カメリア

担当：山下ひかるさん
㊟東京都三鷹市上連雀2-2-5 ポリフォニー三鷹1F
☎0422-29-9604



沙世のヘアデータ

オーダー方法 カットはボブベース。顔周りの毛はアゴより下の長さ。トップはふわっとしやすいようレイヤーをON。カラーは12トーンのホワイトとパープル系アッシュを用いたメロウアッシュです。

サロン情報

「GLAM S」グラム エス

担当：菊地琢磨さん
㊟東京都新宿区歌舞伎町2-22-1 ホテルシェーナ1F
☎03-6233-8309

おNEWな小物で新しい季節をSTART♡

Max 46% OFF

姉agehaブランドモール

新しい季節になると、新しい財布やバッグが欲しくなるよね◡̈ そこで、本物のハイブランドを新品でお得に買える『姉agehaブランドモール』が、お姉さんにおすすめの人気アイテムをズラリそろえてご紹介します♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira
※p090～091に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

Wallet

機能性もバツグンなウォレット

バッグの中でかわいく目立つピンクのお財布♥



専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし 加賀美早紀

FERRAGAMO

フェラガモ

46% OFF

ブティック通常価格¥84,240
➡姉ageha限定価格
¥45,000



42% OFF

ブティック通常価格¥77,760
➡姉ageha限定価格
¥45,000

フロントのゴールド金具が存在感を放つロングウォレット。飽きのこないシックな単色と、おしゃれなバイカラーの2タイプ。割引率もバイカラーは46%、単色は42%でお得!

PRADA

プラダ

19% OFF



ブティック通常価格¥92,880
➡姉ageha限定価格
¥74,800

大容量のラウンドジップウォレット。主張しすぎないロゴとキュートなカラーは、飽きがこなくて長く使えると人気♪

MIUMIU

ミュウミュウ



ブティック通常価格¥74,520
➡姉ageha限定価格
¥62,800

15% OFF

女らしいデザインで、ミュウミュウの中でもロングセラーの財布✧。フロントのビッグリボンがかわいく目立つよ♥

姉agehaブランドモールはここから買えます♡

姉agehaブランドモール 検索

ブランド商品は海外直営店や国内業者様から直接買い付けした新品で、すべて本物です。送料は全国一律¥500。ご注文金額が¥32,400以上（税込）の場合は送料無料になります。

http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/

遊びにも仕事にも
使えるバッグ♪

Bag

ハイブランドのバッグなら
シンプルコーデもサマになる😊



イベントコンパニオン
（31歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

バレンシアガ

BALENCIAGA

20% OFF

ブティック通常価格￥99,360
➡姉ageha限定価格
￥79,000



パイピングがおしゃれなショルダーバッグ。ほどよいサイズ感だから、荷物がしっかり入るのにスタイリッシュ！

19% OFF

ブティック通常価格￥57,240
➡姉ageha限定価格
￥45,800

←ショルダータイプと同じキャンバス地のクラッチ。カジュアルな素材だけど、バレンシアガのロゴのおかげでエレガント😊

フルラ

FURLA

35% OFF

カラバリ豊富でリーズナブルと、人気急上昇中のフルラ★ どんなコーデにもハマるシンプルなデザインもgood！

ブティック通常価格￥49,680
➡姉ageha限定価格
￥32,000



サンローランパリ

SAINT LAURENT PARIS

33% OFF

ブティック通常価格￥146,880
➡姉ageha限定価格
￥98,000



キャンバス地のトートバッグは、ちょっとしたお泊まりにも使えるビッグサイズ！ 彼と兼用するのも◎。

ブティック通常価格
￥214,920
➡姉ageha限定価格
￥194,000

9% OFF



取り外せるショルダー付きの2wayバッグ。コロンとしたラウンドタイプにシンプルなデザインで、仕事用としても使える！

プラダ

PRADA

34% OFF

ブティック通常価格
￥149,040
➡姉ageha限定価格
￥98,000



↑キャンバス地のトートバッグ。フロントに入った大きなロゴのおかげで、カジュアルすぎずリッチな印象に♪

Keycase

きれいなお姉さんは
キーケースまで完璧✧

品のあるピンク×リボンは
見るたびにテンションUP♥



ダンサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

プラダ

PRADA

23% OFF



ブティック通常価格
￥38,880
➡姉ageha限定価格
￥29,800

←定番の三角ロゴがポイントのキーケース。カラバリも豊富で、価格もお手頃だからプレゼントにもピッタリ😊

ミュウミュウ

MIUMIU

18% OFF



ブティック通常価格￥36,720
➡姉ageha限定価格
￥29,800

↑立体的なリボンが華やかなキーケース。キュートで品のあるデザインは、お財布とオソロで持つのがおすすめ！

PR

メイクしながら毛穴をケアする新発想！

Jolie Clair

驚きのすっぴん風！

毛穴が気にならない!

話題沸騰のベースメイク「ジョリクレール」なら毛穴レスBaby Skin（ベビースキン）が速攻で手に入る！

毛穴をキレイにする スキンケア機能 × 毛穴をカバーしながら 透明感をUPするメイク機能



一瞬で毛穴が消える！

毛穴をカバーしながらきれいにする、まるで魔法みたいなベースメイクが遂に登場！ こだわりの成分「高浸透型*1ビタミンC*2」が角質層深くまで浸透して、黒ずみや凸凹などの毛穴悩みに速攻アプローチ。メイクを落としたら毛穴がボツボツ・ゴワゴワ……なんてことも、もうありません！ 24時間いつでも自信を持てる素肌で“キメ顔”の毎日を送っちゃお♡

高浸透型*1 ビタミンC*2配合

潤う 美容液 成分配合

BASE CREAM
化粧下地



塗るだけ一瞬で変わる！ 毛穴がきれいになる 化粧下地

美容液、保湿クリーム、コンシーラー、コントロールカラー、下地、UVケアがひとつになった多機能下地。この後に使うパウダーやファンデーションのノリを良くして、メイクのモチをアップさせます。毛穴ケアをベースに、美白*3、保湿・エイジングケア*4の3方向からアプローチする美容成分を厳選して配合。

ジョリクレール
ヴァニッシュベースクリーム

SPF25 PA++

ミネラル成分 70% 以上配合



LUCENT POWDER
ミネラルカバーパウダー

ファンデがいらない！ 厚塗りゼロの ミネラルカバーパウダー

毛穴・凹凸・色ムラをさっと消し、自然に仕上げるミネラルカバーパウダー。余分な皮脂や汗を吸着するからテカリ・崩れの心配もありません。密着感に優れつつ、軽いつけ心地で肌のストレスもフリー。まるですっぴんのような仕上がりに。ファンデーションを使わずに、極上のシルク肌へと導きます。

ジョリクレール
ヴァニッシュケーキ NO

SPF30 PA+++

全国のドラッグストア・バラエティショップで新発売！（一部店舗除く）

美容ライターもおすすめ！

毛穴の広がりが目立つ私の肌が均一に！ 表面をフラットにしてくれる下地と、しっかりカバーしてくれるパウダーはどちらもぴったりフィットするので崩れ知らず。ビタミンC配合というだけあってメイクを落としたあとも肌にハリがあって驚きました。スキンケアの手間も省けるので、ズボラな私にぴったりです。



野田春香さん

*1角質層まで　*2 パルチミン酸アスコルビルリン酸3Na（保湿）
*3 メイク効果による　*4 年齢に応じたケア

【発売元／お問合せ先】ステラシード株式会社
東京都港区北青山3-5-17　TeL. 03-6804-5584
http://stellaseed.jp

\毎日一緒にお出かけする私の相棒♥/

The story of pouch

安くても
高くても
全員主役♥

ポーチの中身 HiGH & LOW

ポーチのお気に入りポイントと合わせて、皆が使ってる一番高い&安いコスメを徹底調査✧。その他、無人島に持っていくコスメやポーチから出張させてでも持ち歩くアイテムなど、普段は聞けないポーチ事情に迫ったよ♥

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Takemasa, Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Mai Komuro

POUCH 01 桜井莉菜

専属モデル(32歳/東京都) 独身・子供なし



Rina Sakurai

sugar

コスメが全部入る大きさで、取っ手付きだからバッグから出しての持ち運びに◎✧。ビニールコーティングされてるから、汚れにくくて好き♥

HiGH ¥3,900
ディオール アディクト フルイド スティック389
リップに重ねたときの仕上がりがしっかり潤うのに、テカテカし過ぎない質感でオススメ✧。

LOW ¥400
ニベア ナチュラルカラーリップ ブライトアップ チェリーレッド
リップなのに塗るだけで色がつくから下地代わりに♥ SPF20だから、紫外線対策に♪

Q.ず〜っとポーチに入ってるアイテムは何?

ボンボン スティックグロス 01
間違えてコーラルを買っちゃって、あまり使ってないけどなぜか入ってる💧 多分いつか使うからこのままで😉

オフショルダートップス¥5,900/Delyle NOIR 渋谷109店

POUCH 02 荒木さやか

専属モデル(31歳/東京都) 独身・子供なし



Sayaka Araki

アリシア・スタン

半年くらい前に友達からプレゼントでもらって以来の愛用ポーチ😉 持ち歩きコスメが全部入って、バッグの中でも迷子にならないサイズ♥

HiGH ¥6,000
クレ・ド・ポー ボーテ コレクチュール ヴィサージュs
カバー力が半端ないから、うっかりニキビやクマ隠し用に✧。指の腹で叩き込むのがコツ☆

LOW ¥1,500
ジョンマスターオーガニック リップカーム
シトラスの爽やかな香りが好きでリピ買い中♥ オリーブ果実油の保湿成分入りだよ😉

Q.ポーチから出してでも持ち歩くコスメは?

フェニックス アイラッシュサポートジェル
まつエクだから、まつげの美容液はあたしの必需品✧。コーム代わりに、散らかったまつげを整えるのにも丁度イイ♪

オーガンジーニット¥3,900/セシルマクビー ルミネエスト新宿店

POUCH 04 けいこ

専属モデル(32歳/滋賀県) 既婚・息子1人・娘2人



Keiko

無印良品

口が大きく開くタイプで、主にリップやグロス系を入れてます☆ 子供グッズなどいつも荷物が多いから、持ち歩きコスメは極力減らしたい💧

HiGH ¥2,500
エスプリーク リッチフォンデュ ルージュBE362
ここ1年、普段使いとして一番活躍してるのが、落ち着いたブラウンベージュのリップ✧。

LOW ¥580
キャンメイク キャンディ ラップリップ02
口紅を塗り直す時間がなくても、キャンメイクのグロスなら1本でしっかり色づきます♥

Q.これ、なくてもイイかもっていうコスメは?

キャンメイク キャンディラップリップ 01
オレンジやコーラルがマイブームだから、発色強めのピンクグロスはあんまり使ってない💧 出そうか検討中☆

ビスチェ¥5,900、ショートパンツ¥5,900、ネックレス¥1,900/すべてDelyle NOIR 渋谷109店

POUCH 03 早川沙世

専属モデル(32歳/東京都) 独身・息子1人



Sayo Hayakawa

ルイ・ヴィトン

小さいバッグでお出かけのときに使ってる😉 ピンクなのに子供っぽくないカラーで、パッと見ヴィトンって分からないデザインがオシャレ♥

HiGH ¥6,000
クレ・ド・ポー ボーテ ヴォワールリサン
日焼け止め入りの下地で、目元の小ジワなど肌表面の凸凹をしっかりカバーしてくれる✧。

LOW ¥900
インテグレート パーフェクトカラーアイブローBR2
眉マスカラは髪の毛の色に合わせたカラーを選ぶと、ナチュラルな仕上がりになるよ♥

Q.無人島にポーチの中身をひとつ持ってくなら?

ヴィサージュ ボーテ フェイスマスク
顔が乾燥でパサパサになるのが耐えられないから、1枚で美容液1本分の潤いが入ってる贅沢マスクを一生分!!

ブラウス¥4,900/セシルマクビー ルミネエスト新宿店

※コスメの価格は編集部調べです。
※クレジットのない物はすべてモデル私物です。

POUCH 06



Saki Kagami

シャネル

ヴィンテージ風のデザインが気に入って即買い♥　バッグに入れてもかさばらない大きさのポーチには、最低限のお直しコスメと目薬をイン✧

加賀美早紀
専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし

フリルブラウス¥5,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

Q.ポーチから出してでも持ち歩くコスメは？

HiGH ¥6,900
シャネル ル ブラン コンパクト ルミエール
日差しが強いこれからの季節に◎。ひと塗りでテカリも紫外線もどっちもカバーしてくれる✧

LOW ¥1,000
ヴィクトリアズ・シークレット グロス
友達からハワイのお土産でもらった☆　薄づきだから、リップの色とケンカしない1軍コスメ♪

イヴ・サンローラン・ボーテ ルージュ ヴォリュプテ シャイン31
見た目が気に入ってる口紅は、唇の体温で溶けて艶っぽさアップ✧　グロスを塗らなくても仕上がりウルウル

POUCH 05



Yuuka Obara

プラダ

愛沢えみりちゃんにプレゼントしてもらってから、2年くらいずっと一緒♥　コスメは何があっても対応できるよう、全部入れが基本です♪

小原優花
専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし

Q.これ、なくてもイイかもっていうコスメは？

HiGH ¥6,700
シャネル ペルフェクシオン ルミエール エクストレム コンパクト
2年前からリピートしてる♥　肌への密着感が変わるからパフのストックはいつでもキープ

LOW ¥650
キャンメイク ユアリップ オンリーグロス01
唇の水分量に反応して、自分だけのオリジナルピンクにほんのり色づく魔法のグロスだよ☆

キャンディドール プレミアムラメグリッター シャンパン
ショーとかパーティーでシャドーやボディに使うキラキラ✧　ラメがいっぱい出過ぎると大変なことに…

POUCH 08



Manaka

エルメス

憧れのお姉さんの影響で持ち始めたボリードのポーチ✧　コスメ以外にも、ハンカチや鏡などを入れて、お店でミニバッグとしても使ってる

YELLOW!

Q.無人島にポーチの中身をひとつ持ってくなら？

ラボシリーズ プロLSリップバーム
唇がすぐ乾燥するから絶対リップクリームを持ってく　メンズメーカーだから、艶がなくてベース使いにも◎♪

まなかさん
北新地バニラ勤務＆美容会社社長（29歳／大阪府）独身・子供なし

HiGH ¥10,500
AQ MW エレガントブレンド ファンデーション
くすみやシミが一瞬でなくなるコンシーラーいらずのファンデは、ふわっと軽いつけ心地♥

LOW ¥1,000
スガオ スフレ感チーク＆リップ じんわりレッド
パウダーは粉浮きが気になるから、練りチークよりも軽いつけ心地のスフレタイプをチョイス♪

POUCH 07



Kanae Sugiyama

M・A・C

ポーチのデザインが気に入って買った、去年のクリスマスコフレ♥　メイク直しのときは、クラッチ感覚でポーチ片手にパウダールームへGO♪

杉山佳那恵
専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

トップス¥3,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

Q.ポーチの中で一番ヘビロテしてるコスメは？

コフレドール シルキィフィット パクトUV
紫外線が大敵だから、UVカットファンデはいつも持ち歩く✧　ほかのだと肌荒れするからメーカーは固定です♥

HiGH ¥11,000
M・A・C エンチャンテッド イヴ リップ＆アイ バッグ
全部ポーチとセットのコフレだよ♥　ベースとチーク、アイブロー以外はこれだけでOK♪

LOW ¥1,200
メイベリンニューヨーク ラスティング ドラマ ジェル ライナー BK-1
ちょっと太めのアイラインを描きたいときやメイク直しはジェルライナーを使ってるよ✧

POUCH
10
ヨガインストラクター
（29歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん



Saki Mayukawa
ヴィクトリアズ・シークレット

ファンデやシャドーが一緒になったメイクパレットが入る大きさのポーチがマスト♥　ストーンのデコレーションが気に入ってます✧

HiGH



¥16,000
シャネル トラベル メイクアップ パレット デスティネーション
免税店で買ったパレットは、ブラシもついてるからこれだけでメイクが完成する優れもの♥

LOW



¥500
マジョリカマジョルカ シャドーカスタマイズ GD822
少し大きめのラメ入りライトブラウンを涙袋にのせると、透明感のある目元になるよ♥

Q.無人島にポーチの中身をひとつ持ってくなら？



ミシャ M クッションファンデーション（モイスチャー）No.23
どんな環境でも絶対美肌をキープしたいから、ミシャのファンデを持ってく☆　SPF50だから紫外線もカット!

POUCH
09
医療関連会社勤務（32歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん



Ayaka Furuhashi
ノンブランド

ひと目惚れして買っちゃった♥　春になったら使いたくて、やっとお披露目です♪　厚みがないから、バッグの中でもかさばらないよ☆

HiGH



¥6,000
シャネル プードゥル ユニヴェルセル リーブル20
おでこや小鼻、頬などテカリが気になるところに使うから、マットに仕上がるくらいがイイ♪

LOW



¥650
メディア リップライナーAA BE-3
リピートし続けてこれが5本目🐱　削らずに使えるタイプなのも愛用してるポイントです♪

Q.ポーチの中で一番ヘビロテしてるコスメは？



オーブ クチュール 美容液ルージュ PK201
石原さとみちゃんみたいな唇になりたくて毎日使ってるの✧　美容液配合だから、ヘビロテしても唇が荒れない😊
ワンピース¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

Yu-ka Mizuno
マーク・バイ・マーク・ジェイコブス

クッション性のあるモコモコ生地のポーチだから、ファンデやシャドーが割れるのを防いでくれる😊　1年半くらいずっとコレひと筋です♪



POUCH
12
ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）既婚・娘1人
水野祐香さん

HiGH



¥7,200
アナスタシア コンターキット
マットなシャドーは、祐香的ナチュラルメイクの基本☆　シェーディングとしても使えるよ😊

LOW



¥500
メンソレータム リップフォンデュ ハニーローズ
1年で3本もリピ買いしてる、ローヤルゼリーエキスなどの美容液配合リップクリーム✧

Q.ポーチから出してでも持ち歩くコスメは？



キャンメイク ユアリップオンリーグロス03
ほんのりピンクになるスッピン風グロスは、艶感がツボ♥　口紅を持ってなくても、これだけで十分主役級✧

MERI
FOREVER 21

ポーチは汚れたら買い直すがモットー☆　パウダーやファンデとか、大きいコスメも入れられる、収納力バツグンの長方形タイプが好き😊

POUCH
11
TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
MERIさん



HiGH



¥15,000
エレガンス ラ プードル オートニュアンス リクスィーズI
お直し専用パウダーは、つけると肌のトーンが明るくなる😊　テカリも抑えられて一石二鳥🐱

LOW



¥600
キャンメイク ライティング リキッドアイズ 02
涙袋や目頭に入れるハイライトは、くすみをカバーする肌馴染みの良いピンクがオススメ✧

Q.ず〜っとポーチに入ってるアイテムは何？



デジャヴュ タイニースナイパー a
まつエクにしてから普通のマスカラは使わなくなったけど、下まつげ専用マスカラが必需品として仲間入り✧

Misaki

クリスチャンディオール

プレゼントでもらったデカポーチはコスメが全部入る優秀サイズ♪　中にはコスメ以外にもコンタクトや目薬、サプリなんかも入ってるよ



POUCH 14
美咲さん（32歳／東京都）カラコンアドバイザー 独身・子供なし

Q.ポーチから出してでも持ち歩くコスメは？

ヴィセ リップ&チーククリーム BE-5
スッピン素肌でも、指で叩き込むようにのせるだけで血色がよく見えるから、いつも絶対持ってる美咲の相棒✧

HiGH ¥8,000
トム・フォード スキン イルミネイティング パウダーデュオ
コスメ座談会に出たときに教えてもらって購入♥　薄づきで、単色でも重ね塗りでも使える✧

LOW ¥400
ビボ アイフル マユズミA 6
滑らかで描きやすい!!　6年以上愛用してるから、もう他のペンシルに浮気はできません

Ai Ohshiro

バービー

ソニプラで見つけたペンケース型のポーチ♥　アイライナーやアイブロウ、グロスなど、細長いコスメが多いからこの形にしました✧



POUCH 13
大城あいさん（28歳／東京都）美容室経営&アクセサリーデザイナー 既婚・子供なし

Q.これ、なくてもイイかもっていうコスメは？

ディオール ディオールショウ ニュールック090
ここのところずっとまつエクだから、マスカラを出しちゃおうか悩み中　代わりに美容液を入れておこうかな？

HiGH ¥4,800
ポール&ジョー アイカラー トリオ05
見た目がかわいくてジャケ買い♥　ラメが目元にパーリー感をプラスするナチュラルブラウン✧

LOW ¥700
DHC 薬用リップクリーム
リピ買いしてるリップクリームは、オリーブバージンオイルが配合されてて唇の荒れを解消✧



POUCH 16
鈴木愛美さん（29歳／東京都）芸能プロダクション運営 バツイチ独身・息子2人

Aimi Suzuki

シャネル

大きい鏡もスッポリ入るサイズで、ミニボトルのスキンケア用品も持ち歩き中　でも入る分だけ物を詰め込んでるからちょっと重めかも

チュニック¥5,900、スカート¥5,900／すべてDelyle NOIR 渋谷109店

Q.無人島にポーチの中身をひとつ持ってくなら？

ドーリーウインク リキッドアイライナーⅢ ディープブラック
大きな目でいたいから、リキッドアイライナーを☆　南国の無人島なら泳いでも平気なウォータープルーフタイプでしょ

HiGH ¥5,000
ジルスチュアート シマークチュールアイズ05
ケースがカワイイジルコスメ♥　シャドーはナチュラルなブラウン系を選ぶことが多いかな

LOW ¥100
エバビレーナ アイブローコート
高校生の頃からリピートし続けてる100均コスメ☆　まゆげが落ちるのを防いでくれるよ♪

Azusa Natsumi

トリーバーチ

華やかなピンクだから、バッグの中でもすぐに発見できるよ　2年前に友達からもらったんだけど、これからもずっと使っていきたいな✧



POUCH 15
菜採 梓さん（25歳／埼玉県）芸能プロダクション代表取締役 既婚・子供なし

Q.ず〜っとポーチに入ってるアイテムは何？

ビューラー
ポーチから出して持ち歩くほどじゃないけど、つけま派だからビューラーはメイクで絶対使う必須アイテム☆

トップス¥5,900、パンツ¥7,900、ネックレス¥3,800／すべてDelyle NOIR 渋谷109店

HiGH ¥4,600
M・A・C プレップ プライム BBビューティ バーム コンパクト
最近オススメされて買ったファンデは、カバー力があるのに透明感のある素肌を演出できる✧

LOW ¥0
M・A・C ライトフル SPF25 ファンデーション（試供品）
一番安いコスメといえば試供品　SPF25だから日差しが気になるときのお直し用に♥

RIRI
リルリリー

白いファーは自分でカスタマイズ♥ハート型にひと目惚れして買ったの✧ コスメがあまり入らないから余計な物を持ち歩かなくなったよ☺

POUCH
18
RIRIさん
ダンサー(27歳／東京都)独身・子供なし



Q.ポーチから出してでも持ち歩くコスメは？

HiGH
¥4,100
イヴ・サンローラン・ボーテ ルージュ ヴォリュプテ シャイン15
"婚活リップ"って呼ばれる口紅は、肌に馴染むミルキーコーラルが気に入ってリピート予定☆

LOW
¥500
キャンメイク クイックイージー アイライナー01
ワンコインなのに、ヒアルロン酸入り&ウォータープルーフという優秀リキッドライナー✧

ディオール アディクト リップ マキシマイザー
つけると一瞬で唇がプックリするから"ヒアルロン酸グロス"って呼んでる☺ リップクリーム替わりにしてます♥

CHIHA
トリーバーチ

手の平サイズがお気に入りポイント☺ ファンデやアイブローなどその日必要な分しか持ち歩かないからポーチの中身は頻繁にチェック♪

POUCH
17
CHIHAさん
ダイエットアドバイザー勉強中(27歳／東京都)独身・子供なし



ワンピース¥7,900／すべてDelyle NOIR 渋谷109店

Q.ポーチの中で一番ヘビロテしてるコスメは？

HiGH
¥16,000
リバイタラッシュ アドバンス
最近の課題がまつ育です✧ 友達に勧められて使い出してからまつげがたくましくなった☺

LOW
¥360
セザンヌ ナチュラル チークN10
最近チークデビューした頬紅素人です💧 まだ慣れてないからプチプラコスメで練習中☺

シャネル スティロ ユー ウォータープルーフ アイライナーペンシル88
下の粘膜にアイラインを引くと取れやすいからお直し用に💧 柔らかい芯の軽い描き心地がヘビロテの理由♥

Kasumi Kanemoto
ザ・ランドレス

トラベラーズキッドが入ってたランドリーバッグをコスメ用にしました✧ 白と黒のストライプがシンプルだけど、人と被らないデザイン♥

POUCH
20
金本かすみさん
株式会社ミンツ・プランニング代表(29歳／東京都)独身・子供なし



Q.ず～っとポーチに入ってるアイテムは何？

HiGH
¥12,000
カネボウ フェースアップパウダー ミラノコレクション2016
内側に大きなミラーが付いてるから、鏡としても使ってるよ♥ メイクの仕上げに大活躍☺

LOW
¥600
キャンメイク ミックスアイブロウ04
外でのお直し用アイブロウ。とんがりチップは細い線もかけるからペンシルいらずです♪

プラダ キャンディ ロー
プラダの香水のミニボトル✧ 香水をつけ忘れたときはもちろん、煙や排気ガスの匂いが気になるときに。

Erina Okuyama
ヴィクトリアズ・シークレット

ビニールコーティングされてるヴィクシーのポーチは、汚れても拭くだけで済む☺ 乾燥が気になるから、ヒルドイドクリームは必ず入ってる✧

POUCH
19
奥山絵里奈さん
イベントコンパニオン(31歳／東京都)独身・子供なし



Q.無人島にポーチの中身をひとつ持ってくなら？

HiGH
¥5,000
イプサ フェイスカラー デザイニング パレット201PK
頬やハイライトに使える4色☆ 肌に透明感を出したいときは、左下のラベンダーを重ね付け☺

LOW
¥700
ノンブランドの アイライナー
ペンシルタイプは粘膜を埋めるのに使ってるだけだから、ウォータープルーフなら何でもOK✧

ヒルドイドクリーム
顔も身体も全身保湿できるから、紫外線で乾いた肌にも使えるよ♪ しっかり浸透するクリームが好き♥

実録褒められ
エピソード付き♥ オトコのハートを手にいれるには、胃袋、玉袋、勘忍袋♥

デキる女の惚れらレシピ19

PHOTO_Emiko Yamabe HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

アラサーになったらカワイイだけじゃもうモテない💧 意中のカレに「美味しい♡」と言わせる料理を作れてこそ本物のいいオンナ✧ 料理上手なお姉さんたちがリアルにメンズに褒められた19品をご紹介😊 おウチデートに役立てて♡



材料(2人分)

ステーキ用牛肉…200g
塩麹…大さじ1杯
玉ねぎ…1/2個
じゃがいも…1個
にんじん…1/2個
しめじ…1/2房
トマト…1個
小麦粉…小さじ1杯
水…600cc
ローリエ…1枚
甘口、辛口、2種類のカレーのルー…各1/2箱
オールスパイス…適量
しょうゆ…大さじ1杯
オイスターソース…大さじ1杯
塩・コショウ…適量

作り方

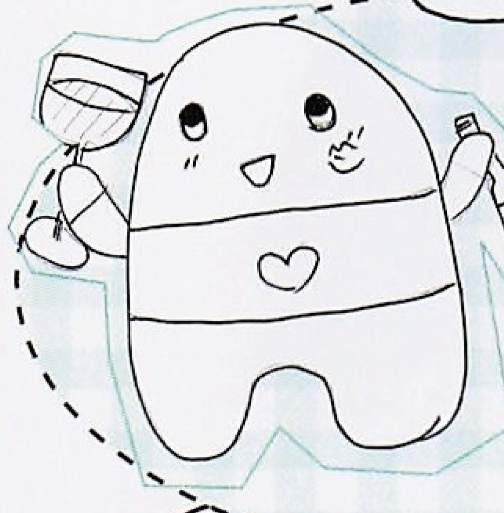
1一口サイズに切り分けた肉を塩麹に30分つけておく。こうすることでお肉が柔らかくなるし旨みも増すの♡ 2その間に薄くスライスした玉ねぎを弱火でじっくり炒める。 3じゃがいも、にんじん、しめじ、トマトは一口サイズに切っておく。 4肉に小麦粉をまぶして少しの油でカリっと揚げたら、じゃがいも、にんじん、しめじ、トマトを投入して一緒に炒める。 5最初に炒めた玉ねぎも混ぜ合わせたら、鍋に入れる。 6具材が全部浸るくらいのヒタヒタの水とローリエを入れて煮込む。 7アクをとる。 8野菜が柔らかくなってきたら2種類のカレーのルー、オールスパイス、しょうゆ、オイスターソース、塩・コショウを入れてさらに煮込む。 9さらに塩・コショウで味を整えたらできあがり♡

沙世の

01.ステーキ用牛肉で作る 重量級カレー

ステーキ用のお肉で作るからボリューム満点！ 野菜もゴロゴロ入った定番のカレーはメンズ受け抜群😊 2種類のルーといろんな隠し味が入ってるのもポイント♡

こんな男に褒められた



会社経営(30代)

「コレ、理想のカレー♡毎日食べたいっ!」

ホムパで作ったら大絶賛♪お酒が好きで明るくてどこかふなっしーっぽい男友達に言われた言葉(笑)。みんなおかわりしてくれたよ😊



なんでオトコはカレーが好きなの?

REAL VOICE

今回の調査で「彼女に作って欲しいレシピNO.1」に輝いたカレー。何でそんなにカレーが好きなのか聞いてみた!!

野菜と肉が一気に摂れるから
(32歳／広告代理店)

カレーの好みで食の好みが合うかどうかわかる
「育った家庭環境とかが似てると、カレーの好みも似てくると思う。俺は野菜ゴロゴロ系のほっこりカレーが好き！」
(34歳／音楽関係勤務)

一皿で食った感があるから満足できる♪
(34歳／外資系証券会社勤務)

ハズレがないから(笑)
(28歳／会社員)

子供の頃から好き！
(29歳／飲食店経営)
「小学生の頃から無条件に好き(笑)。仕事で疲れてるときに、彼女に作って欲しい♡」

丼とか一皿ものは基本好き
(32歳／デザイナー)

カレーはオトコのロマン!!
(34歳／勤務医)
「一皿に俺の好きなものが全部入ってるのがいい！ ドロっと系カレーが好み」



いくつになってもオトコってカレーが好きだよね！

専属モデル(32歳／東京都)
独身・息子1人
早川沙世

女たちよ!! モテたいならカレーを制せ！

惚れらレシピの極意 其の一

料理上手なお姉さんたちに、メンズに喜ばれた料理を尋ねたら、みんなが口を揃えて挙げたレシピがカレー!! 日本男児はカレーがお好き♡ これは揺るがぬ事実らしい。料理が苦手でも、とりあえずカレーだけはマスターしておこう♪



じっくり
煮込むのが
ポイント✨

ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

材料(2人分)
バター…大さじ1杯
ニンニク…1片
玉ねぎ…1/4個
鶏ひき肉…50g
水…適量
りんご…1/2個
カレーのルー…1箱
はちみつ…大さじ1杯
ガラムマサラ…適量
ナツメグ…適量
パセリ…適量

02.はちみつが隠し味♡ 鶏ひき肉のCafeカレー

すりおろしりんごや玉ねぎ、はちみつやスパイスなど隠し味がたっぷり入った特性カレー♡ 一度冷ましてから加熱すると旨味が増すから、多めに作って冷凍しておくのもオススメ♪



作り方 1鍋にバターとみじん切りにしたニンニクを入れて弱火で加熱する。 2ニンニクの香りがたってきたらみじん切りにした玉ねぎを入れて、弱火でしなしなになるまで炒める。 3ひき肉を投入して火が通るまで炒める。 4水を入れて玉ねぎの形がなくなるまでよく煮込む。焦がさないように弱火で煮るのがポイント。 5煮込んでいる間にりんごは皮を剥いて芯を取り除き、すりおろしておく。 6鍋に浮いたアクをとったらすりおろしりんごを入れてかき混ぜる。 7一度火を止めて、カレーのルーを入れる。 8再び火をつけて弱火で煮込み、ルーを溶かす。 9はちみつ、ガラムマサラ、ナツメグを入れて味を整えたらできあがり。一度冷まして再び火を入れるとさらにおいしくなるよ♪ 10仕上げにパセリをオン♡

こんな男に褒められた



会社経営(年齢非公開)

「カフェ開けるくらいウマイ!」と大絶賛♡

おつきあいしてる年上のカレに褒められたよ♡ 隠し味もたっぷりだし、大人の男性向けのスパイシーな味つけがよかったのかも♪

03.ゴロゴロ野菜のスパイスたっぷりキーマカレー

カレーのルーは油分や小麦粉が多くて意外と高カロリー💧 トレーニングにストイックなカレがカロリーを気にしてたから、ルーよりスパイスを多めにしたヘルシーカレーを考案✨

こんな男に褒められた



会社経営(30代前半)

「お前といたら太っちゃいそう♡」

プロテインをこよなく愛するトレーニング命のカレ。野菜多めのヘルシーカレーを作って以来、何度もリクエストされています😊♡

作り方 1玉ねぎはみじん切りに、ナスとズッキーニは1.5cm角くらいに細かく切っておく。 2深めのフライパンか鍋にオリーブオイルをひいて玉ねぎを軽く炒める。 3トマトを追加。缶に入った汁も一緒に投入！ 4軽く炒めて馴染ませたら、ひき肉、ナス、ズッキーニ、ひよこ豆の水煮も入れて、割ったルーを上にのせる。 5フタをして中火でじっくり煮込み、コトコトしてきたら弱火にする。 6肉の色が変わり始めたら、全体を混ぜる。 7焦がさないようにときどき混ぜながら弱火でさらに10分ほど煮込む。 8ターメリックパウダーやガラムマサラ、塩・コショウで味を整える。 9お好みの固さまで煮詰めたらできあがり♪ ルーを1箱分入れなくても、スパイスで味に深みが出るよ✨



材料(2人分)
玉ねぎ…1個
ナス…1/2個
ズッキーニ…1/2個
ホールトマト…1/2缶
牛ひき肉…100g
ひよこ豆の水煮…1/2缶
カレーのルー…1/2箱
ターメリック…適量
ガラムマサラ…適量
塩・コショウ…適量

たっぷりの
野菜で
栄養満点♪



トライアスリート（28歳／東京都）独身・子供なし
今井麻莉江さん



やりすぎ？くらい
盛るとオトコ
受け◎！

お仕事探し中（27歳／東京都）独身・子供なし
矢野ユウキさん

材料(2人分)
玉ねぎ…1個
にんじん…1/2本
ニンニク…1片
水…適量
カレーのルー…1箱
<すき焼き>
牛肉…100g
水…50cc
酒…大さじ2杯
しょうゆ…大さじ2杯
みりん…大さじ1杯
砂糖…小さじ1杯
<納豆>
納豆…1パック



04.CoCo壱風、納豆と牛すきトッピングカレー

どーんとのせた納豆と牛すきが食欲をそそる一皿♡ 辛いのが好きな人はキムチをのせても◎♪ 牛すきに合うように、隠し味にはニンニクとすりおろしにんじんを入れたよ✨

作り方 1玉ねぎは薄くスライスしておく。 2鍋に油をひいて、玉ねぎがしんなりするまで炒める。 3鍋に水を加え中火で煮込む。 4すりおろしたにんじんとニンニクを投入する。 5ルーを入れる。細かく割っておくと溶けやすいよ。 6弱火でひたすら煮込む。具材が溶けて見えなくなるほど煮込むのが理想。 7その間にトッピングの牛すきを作るよ✨ まずは油を熱したフライパンで牛肉の両面を強火でさっと炒める。 8フライパンに水、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、水分が飛ぶまで弱火で煮込んで味を染み込ませる。 9牛すきが煮立ったら、カレーの上に牛すきと納豆をのせて、できあがり♪ 10小皿に福神漬けも添えてね♡

こんな男に褒められた



飲食業(36歳)

「トッピングいっぱいでお店のカレーみたい♡」

見た目はちょい悪オヤジ系、「明日からダイエットするネ♡」が口癖のカレ。ココイチのカレーが好きで似せて作ったら大喜びでした♪

05.広島名産カキ×カツのせ辛口豪快カレー

広島球場やネットでしか買えないカープカレーの「広島かきカレー」を使ったよ♪ 広島男なら誰でも好きなこの味だけど、さらにカレ好みにするためにカツもトッピング♡

こんな男に褒められた



会社員(30代前半)

「カキとカツの組み合わせが最高♡」

アゴが長めのオラオラ系広島男子♡ レトルトの「カープカレー」を温めただけで手抜きだけど、熱々のカツをトッピングしたら大ヒット😊♪

作り方 1鍋にお湯を入れて沸騰させたら「広島かきカレー」を7分間茹でる♪ りんごやはちみつ、トマトケチャップ、それから粉乳、ピーナッツバター、チーズ…、たくさんの隠し味が入ってるから絶品♡ 2その間にカツを作る。まずは鶏もも肉の皮をはいで、フォークで穴を空けておく。 3塩・コショウをふりかける。 4フライパンに多めの油を入れて熱しておく。 5小麦粉→卵→パン粉の順番につけて揚げる。 6器にごはんを盛ったら「広島かきカレー」をかける。 7揚げたてのカツを2cm程の幅に切ってトッピングしてできあがり♪



材料(2人分)
カープカレーの「広島かきカレー」…1袋
<カツ>
鶏もも肉…100g
塩・コショウ…適量
小麦粉…適量
卵…1個
パン粉…適量

カキの旨みが
カレーにとけて
おいしいの♡



広島の看護学生（30歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

忙しいオトコには手間隙かけた肉料理が喜ばれる!!

惚れらレシピの極意 其の二

たいていのメンズは肉料理が好きだけど、惚れられ度をあげるなら、手間暇かけた(風でもOK)の肉料理がオススメ♪ 定番の生姜焼きやハンバーグなら今やコンビニでも手に入る時代、「俺だけに作ってくれた特別感」を演出して、忙しオトコのハートをグッとつかもう♡

06.高タンパク低カロリー、ラムチョップのグリル

体を鍛えるのが趣味なカレのために、筋肉にいい料理を研究中♡ ラム肉のグリルは見た目も華やかで記念日にもぴったり。はちみつとマスタードを仕込んだお手製ソースが自慢♪





渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（34歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

作り方 1ラムチョップに塩・コショウをふり、ローズマリーを散らしてくさみを消しておく。 2ソースを作るよ♡ はちみつ、粒マスタード、バルサミコ酢、バターを小さな耐熱皿に入れたら、バターが溶けるくらいまで軽くチンする。 3グリルパンにラム肉をのせて焼き目をつける。表も裏もしっかり焼いて火を通してね。 4ラム肉に火が通ったら火を消し、まだフライパンが温かいうちにソースをかけて、お肉に絡める。 5器に盛って、つけあわせのお野菜をトッピングしたらできあがり♡

材料(2人分)
ラムチョップ…4本
塩・コショウ…適量
ローズマリー…適量
<ソース>
はちみつ…小さじ1/2杯
粒マスタード…小さじ1/2杯
バルサミコ酢…小さじ1/2杯
バター…適量

こんな男に褒められた



医師（31歳）

「トレーニングに気合が入るよ✧」
冬でもTシャツでむむきマッチョ、五郎丸に激似の私のカレ♡ 脂肪を燃焼させる効果のあるラム肉料理で筋トレをサポート♪



芸能プロダクション運営（28歳／東京都）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

07.と〜ろとろ♡ じっくり煮込みのタンシチュー

柔らかくとろける牛タンが激ウマの一品。煮込み時間を入れると、2時間もかかる愛情レシピ♡ わざと具をゴロゴロ大きめにカットすることで高級感も演出できちゃう✧



こんな男に褒められた



職人さん（31歳）

「愛美の料理のお陰で1日、頑張れる♡」
思ったことは口に出さずにはいられないまっすぐな元カレ。ボクシングが趣味のオラオラ男子だったけど、料理はベタ褒めしてくれたな♡

作り方 1大きめの鍋に水を入れて、ざく切りしたセロリの葉と一緒に、大きめに切った牛タンを1時間くらい弱火で煮る。 2茹で上がった牛タンは鍋から取り出しザルなどに置いて水を切っておく。茹で汁はあとで使うのでアクをすくってとっておく。 3深めのフライパンで大きめに切ったにんじんとじゃがいもを中火で炒める。 4牛タンの茹で汁を野菜が隠れるくらい加えて、ビーフシチューのルー、赤ワインを加えて煮込む。隠し味にケチャップも入れる。 5他の用事をしつつ台所を通りすぎる度に、茹で汁をつぎ足して加減を調整。煮込めば煮込むほどおいしくなるよ♡ 6生クリームをかけて召し上がれ✧

材料(2人分)
牛タン…100g
セロリの葉…少々
にんじん…1本
じゃがいも…1個
ビーフシチューのルー…1個
赤ワイン…大さじ3杯
ケチャップ…少々
タンの煮汁…大さじ3杯
生クリーム…適量
ハーブ…お好みでトッピング



まつ毛専門店グランデアイズ代表（34歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

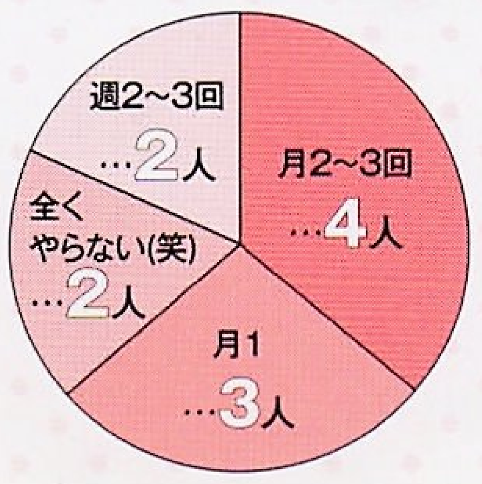
08.煮込みハンバーグinビーフシチューのW肉攻め!

一見ただのビーフシチューなのに、中には豪華なハンバーグ入り♡ この意外性がメンズを喜ばせるポイントなの♪ 表面はチーズとパン粉をのせてオーブンでカリカリに✧

作り方 1ボウルにみじんぎり玉ねぎ、牛ひき肉、牛乳、卵を加えて混ぜ合わせる。 2小さめサイズに成形してフライパンで焼く。 3片面が焼きあがったころ白ワインを入れてアルミホイルをかぶせて弱火でじっくり焼く。 4ハンバーグを焼いている間にビーフシチューの下ごしらえをする。牛肉は一口大に、玉ねぎは薄切りに、じゃがいもとにんじんは一口大にカットしておく。 5ハンバーグに火が通ったらお皿に移す。 6ビーフシチューを作る♡ 玉ねぎを鍋に入れ炒めたら、牛肉と赤ワインを加えてさらに炒める。 7水を加えて野菜とコンソメキューブ、ビーフシチューのルーを入れて煮込む。 8グラタン皿にバターを塗り、ハンバーグ→ビーフシチュー→とろけるチーズ→パン粉の順にのせてオーブンで7分焼いたら完成。

カレのいるコ11人に聞いた おウチご飯の頻度♥

料理好きな女子はさておき、実は面倒くさいおウチご飯。みんなどれくらいの頻度で作ってる? カレのいるお姉さんに聞いてみた✧



1位は月2〜3回。この頻度のカップルは別々に暮らしてるケースが多かったよ。週2〜3回と答えてくれた2人は同棲中。「毎日作らなくても外食でいいよ」と言ってくれるそう♡

こんな男に褒められた



不動産関係（35歳）

「あっ! ハンバーグ見いつけたっ✧」
草食系で穏やかな私のカレ♡ ただのシチューに見せかけてカレの好きなハンバーグを隠して嬉しいサプライズを。喜ぶ姿にキュン♡

材料(2人分)
<ハンバーグ>
牛ひき肉…200g
玉ねぎ…1/2個
牛乳…大さじ1杯
卵…1/2個
白ワイン…少々
<ビーフシチュー>
玉ねぎ…1個
牛バラ肉…200g
赤ワイン…少々
じゃがいも…1/2個
にんじん…1/2本
ビーフシチューのルー…適量
コンソメキューブ…2個
とろけるチーズ…2枚
パン粉、パセリ、レモン…お好みで



つきあいの長いカップルは褒められつまみでマンネリ防止!!

つきあって2年以上ともなると、マンネリになりがち。同棲しているなら尚のこと。そんなカップルへの処方箋がおウチで外食気分を味わえる〝おつまみレシピ〟。外食しなくてもおウチでよそゆきレシピを再現✧ カレの好きなお酒を用意して、楽しいムードを盛り上げて♡

10.ワインにも合う バルサミコ酢入りポテサラ



ワインのおいしい料理屋さんで食べたポテトサラダがおいしくて、いろいろ試行錯誤して編み出したレシピ♡ バルサミコ酢が効いていて大人の味。玉ねぎを使ってないから辛さはゼロ✧



ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

こんな男に褒められた



歌って踊る系（27歳）

「咲はなんでも作れるんだね♡」

バルサミコ酢と豆板醤の隠し味が効いたオシャレな一品。ワイン好きの彼も気に入ってくれて、定番のおつまみレシピになりました✧

材料(2人分)

じゃがいも(大)…2個
ブロッコリー…1/4個
にんじん…1/ 3個
ベーコン…1枚

＜A＞
バルサミコ酢…小さじ1杯
豆板醤…小さじ1杯
マヨネーズ…大さじ1杯
塩・コショウ…お好み量

作り方
1皮を剥いたじゃがいもを茹でる。 2ブロッコリー、にんじんは大きめにカットしてレンジで2〜3分チンしておく。 3ベーコンは幅約5mmに切りカリッと焼き目がつくくらいに炒めておく。 4じゃがいもが茹で上がったら水を切り、鍋に戻してもう一度火にかけて水気を飛ばす。 5じゃがいもを軽くマッシュし、ブロッコリー、にんじん、ベーコンも加えて和える♡ 6〈A〉の調味料を加えて味を整えたらできあがり♪

09.ビールが進む！エビのまるごとガーリックソテー



私もカレもビール党♡ ビールが進むおつまみレシピをいろいろ試した中でも、一番好評だったのがこれ♪ 噛むたびに味わえるジューシーな旨味と、カリッと感がたまりません。



ミシップラニング代表取締役（29歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん

こんな男に褒められた



営業職（28歳）

「お店で出てくるやつよりウマいよ」

今、おつきあいしているとにかく優しい私のカレ♡ ビール党なのでニンニクの効いた料理が喜ばれます。ついふたりで飲みすぎちゃう♪

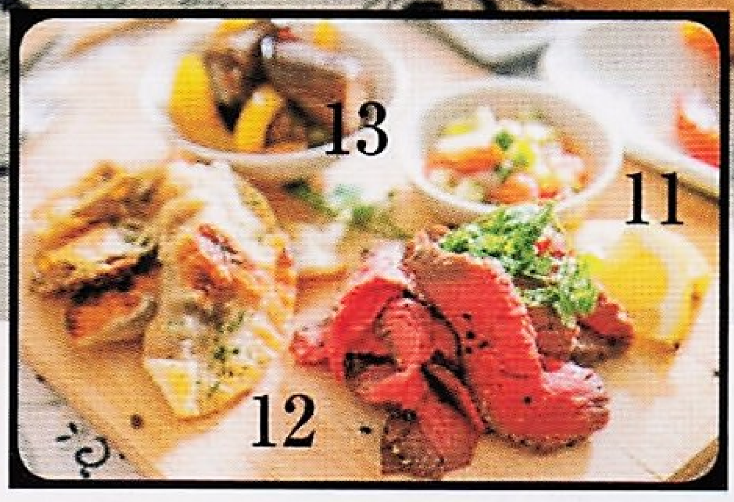
材料(2人分)

エビ…6尾
塩・コショウ…少々
片栗粉…適量
オリーブオイル…適量
ニンニク…2片
レモン…適量
乾燥パセリ…適量

作り方
1エビは塩水でよく洗い、キッチンペーパーで水気を拭く。 2腹を上に向けて、タテ方向に包丁を入れて切り目を入れる。 3塩・コショウしたら片栗粉を薄くつける。 4フライパンに、オリーブオイルと刻んだニンニクを入れたら、弱火で加熱する。 5ニンニクの香りがたってきたら、エビを腹のほうから並べて中火でじっくり焼く。 6両面がカリッと香ばしく焼きあがったらオッケー♪ 7レモン汁をかけてパセリをのせたら完成。



彩りもキレイ♡ まな板おつまみ3種盛り



テーマは「おウチバル」♡ カレが急に友達を連れて来たときにも、ささっと作れて女子力アピれる♪ まな板にのせることでオシャレになるし、みんなでつまめて盛り上がる！



主婦（25歳／東京都）バツイチ独身・娘1人
松岡明理さん

こんな男に褒められた



テレビ局勤務（32歳）

「なんかスペインのバルみたい!」

ワイン好きでグルメなテレビマンの男友達に褒められた♪ まな板にのせるとどんな料理もオシャレに見えるからよく使ってる(笑)♡

13.ナスとパプリカのマリネ

材料(2人分)

ナス… 2本
パプリカ…1/4個
オリーブオイル…適量
バルサミコ酢…大さじ1杯
しょうゆ…小さじ1杯
砂糖…小さじ1杯

作り方
1ナスを乱切りにし、水にさらしてからザルにあけ、キッチンペーパーで水気をとる。 2パプリカはタテに切っておく。 3オリーブオイルでナスを炒める。油を吸って柔らかくなったら、パプリカも投入してさっと炒める。 4ボールにバルサミコ酢、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜ合わせる。 5調味料を入れたボールにナスとパプリカを入れて30分以上浸して味を染み込ませる。ナスとパプリカは温かいうちに浸すと味がよく染みるよ♡

12.パスデウ

材料(2人分)

玉ねぎ…1/4個
牛ひき肉…50g
塩・コショウ…適量
オレガノ…適量
ゆで卵…1個
とろけるチーズ…20g
餃子の皮…大判10枚

作り方
1玉ねぎはみじん切りにしておく。 2フライパンでひき肉、玉ねぎを炒め、塩・コショウとオレガノを振り入れる。オレガノは煮込み料理でよく使われるハーブで、味に奥行きを出してくれるよ。肉のくさみも消してくれる♪ 3炒めたひき肉と玉ねぎをボウルに移し、刻んだゆで卵とチーズを加えて混ぜ合わせる。 4タネを餃子の皮で包み、閉じ目をフォークで押さえて模様をつける。 5180℃の油でカリッと揚げたらできあがり♡

11.シュラスコ

材料(2人分)

牛もも塊・・・300g
塩・コショウ…適量
＜モーリョ（ソース）＞
トマト…1個
玉ねぎ…1/2個
きゅうり…1/2本
ピーマン…1個
ニンニク…1片
白ワインビネガー…大さじ4杯
オリーブオイル…大さじ4杯
塩…小さじ1/4杯

作り方
1牛もも肉は常温にもどし、表面にたっぷり塩・コショウを振る。 2魚焼きグリルで10分焼いたら、アルミホイルに包んでさらに15分焼く。 3モーリョ（ソース）の野菜はすべてみじん切りにカットし、ニンニクはすりおろしておく。 4モーリョの材料をすべて混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしてなじませておく。 5お肉が焼きあがったら、薄くスライスしてできあがり。 6モーリョをたっぷりかけて召し上がれ♡

愛され妻に聞く ダンナを射止めた逸品STORY♥

惚れらレシピの極意 其の四

「料理上手は愛され上手♡」そんな6人のお姉さん妻たちがとっておきの一品を披露。オトコの胃袋をつかむレシピの真髄ココにあり♡　主婦ならではの時短テクや、ダンナさまを喜ばせるために重ねた工夫、夫婦STORYにも注目です✧

梓のSTORY



わがままひとりっ子タイプのうちの旦那。でも何でもおいしそうに食べてくれるから、料理の作りがいがあります♡　丼や肉料理などのがっつり系レシピが好きなので食べ応えのあるボリューミーなレシピを日々研究中♪

祐香のSTORY



最近ベビーを出産したばかりで夫婦で育児に奮闘中！　結婚して6年、恋愛期間も入れると11年。結婚生活も食もマンネリしないように月イチで新メニューに挑戦してます✧　簡単レシピで楽しく料理するのがモットー♪

綾香のSTORY



歯科医の旦那さんは手先が器用で自分にも他人にもとっても厳しい人。健康のためにもおウチごはんはおかず多めを心がけていて、必ず1汁2菜出すようにしています。定食系や丼物などがっつり系も喜ばれます✧

あいのSTORY



美容師の旦那さんは優しく包み込んでくれる王子さまみたいなタイプ♡　彼はたくさん食べるので一緒にいると私までついつい食べすぎてしまうのが悩み💧　最近、肌質やお肉のつく所まで似てきた気がします(笑)♡。

菜月のSTORY



多忙な主人の健康を考え、普段は和食中心♡　記念日やちょっと特別な日にだけ洋食を作ると喜ばれます✧　主人は毎回必ず、料理を作ると「おいしい、ありがとう」と言ってくれるので毎日の料理にも気合いが入ります。

あつみのSTORY



気がつけばもう結婚8年目。旦那さんは料理人♪　なので味にはこだわりが…。結婚当初19歳だった私は必死に料理のお勉強をしました！　忙しくてあまり家にいることがない彼を癒やせる料理を作るのが私の幸せです♡

14.レンチンするだけ！絶品鶏チャーシュー

30分で仕上がるのに豪華見えする時短レシピ♡　「今までの料理の中で一番好き」と旦那も太鼓判。味の決め手は煮汁で作った純和風の特性ダレ。ご飯もお酒も進みます♪



作り方 1鶏もも肉は包丁でいらない脂をそぎ落としてお掃除。この一手間でくさみが消える♡　2鶏もも肉の分厚い部分に切り込みを入れて開いたら綿棒でたたいて平らに伸ばす。バンバンたたいてストレス発散(笑)♪　3平らにした鶏もも肉をきつめにくるくる巻いて、巻き終わりを下にして耐熱皿にのせる。　4ラップをかけて600Wのレンジで2分間チン。必ず肉がくっついているかを確認して、離れてしまうようだったら追加で30秒〜1分チンする😊　5しょうゆ、酒、砂糖、みりん、酢を鍋に入れて煮立たせて、チンした鶏もも肉の巻き終わりを下にして鍋に入れる。　6落としブタをして弱火で7分くらい煮込んだら裏返して3分煮る。　7残った煮汁を煮詰めたらタレの完成♡　8鶏もも肉を厚さ1cmくらいに切って器に盛ったらタレをかけて召し上がれ✧

どんな
お酒にも合う
逸品♡



菜摘 梓さん
芸能プロダクション代表
(25歳／東京都)既婚・子供なし

材料(2人分)
鶏もも肉…1枚
しょうゆ…大さじ3杯
酒…大さじ3杯
砂糖…大さじ2杯
みりん…大さじ1杯
酢…大さじ1杯

肉をきつく巻くのが大事!
形のいいチャーシューにするには、肉を平らにして巻きやすくするのがポイント。叩くと肉も柔らかくなるよ😊♪

15.卵を使わず時短♪ ぷりっぷりエビカツ

プリプリのヒミツはエビに混ぜたはんぺん♪　20分で完成するスピード料理だから忙しいときにもパパッと作れるよ♡　揚げたてを食べてもらったら「うっまー♡」と感激してた😊



アツアツの
揚げたてを
食べてね♡

作り方 1エビの水分をキッチンペーパーでよく拭き取ったら、ポリ袋に入れる。　2食感が残る程度に手で潰す。エビはすでに茹でてあるやつを買うと楽ちん。　3さらにはんぺんとマヨネーズ、塩・コショウも追加してモミモミ。　4具材がよく混ざったら、ビニールの先をハサミで切って絞り出すよ。大きさの目安はカキフライくらいがベスト♪　5楕円形に整えるよ。手に水をつけておくとベタベタしない😊　6パン粉をまんべんなくつける♪　パン粉をつけたら両手でぎゅっと固めておくと形が崩れにくくなるよ♡　7180℃に熱した油で1分半くらい揚げる。仕上げにタルタルソースと青のりをかけたら完成♡　パン粉をつけて、ラップして冷蔵庫に入れておけば2〜3日はもつからお弁当メニューにもオススメ✧



水野祐香さん
ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳／東京都)
既婚・娘1人

材料(2人分)
茹でてあるエビ…大きめ1パック
はんぺん(大)…1枚
マヨネーズ…大さじ1杯
塩・コショウ…少々
パン粉…適量
タルタルソース…適量
青のり…適量

はんぺんがいい仕事するの♪
エビのプリプリ感にプラスして、フワフワしたはんぺんの食感を楽しめる♡　はんぺんの塩気もいい感じだよ♪



医療関係会社勤務
(32歳／東京都)既婚・息子1人
古橋綾香さん

16.リメイクが大好評！ばくだん肉じゃがコロッケ

男の人の拳と同じくらいビッグな肉じゃがコロッケ♪　ボリューミーで食べ応え抜群！　実は中身は前の日に作った肉じゃが(笑)♡　２日目の肉じゃがは味がしみ込んでて絶品。

材料(2人分)

玉ねぎ…1/2個
牛ひき肉…50g
じゃがいも… 3個
にんじん…1/3本
出汁…200cc
砂糖…大さじ1杯
みりん…大さじ１杯
酒…大さじ1杯
しょうゆ…大さじ2杯
小麦粉・パン粉…適量
卵…1個

作り方

1くし切りにした玉ねぎをフライパンで炒めて、透き通ってきたら牛ひき肉を投入。　2皮を剥いて一口大にカットしたじゃがいもとにんじんを加えてさっと炒める。　3出汁、砂糖、みりん、酒を加え一煮立ちさせる。甘い系の調味料から入れると味がしみ込みやすくなるよ♪　4鍋の水分が少なくなったらしょうゆを加えて混ぜる。これで肉じゃがは完成♪　5冷蔵庫で一度肉じゃがを冷やしたら、もう一度火にかける。こうすることで味がさらにしみておいしくなるの♡　6肉じゃがを軽くマッシュする。にんじんやたまねぎも潰してOK！　7マッシュした肉じゃがを手で丸めたら、小麦粉→卵→パン粉をつけて180℃に熱した油で揚げる♡　フライパンで揚げるときはころころ転がしながら揚げて。豪快に大きく丸く作るのがポイント✧。

余り物の肉じゃがを活用

1日目よりも2日目のほうが肉じゃがって味がしみておいしいよね♡　だから大量に作っておいて、リメイクしてる♪

17.コリコリした食感が◎、ピーマンの鶏肉詰めチーズのせ

旦那さんとつきあい出したときにはじめて作った思い出の一品♡　私の母によく作ってもらったお袋の味でもあります♪　はじめて作ったときから改良を重ねて、旦那さん好みの味に進化中です✧。

作り方

1ビニール袋にひき肉に卵黄と生パン粉を入れて手でもむ。　2みじん切りにした玉ねぎも投入♪　玉ねぎは食感が残るくらいにザクザクしたみじん切りにするのがポイント♡　3タネがフワフワになるまでもんで、空気を抜くように丸める。もみすぎると焼いたときにお肉が固くなってしまうので混ざる程度でOK。　4ピーマンは半分にカットして中のワタとタネを取り除いておく。　5ピーマンにタネを詰めたら塩・コショウを振る。　6大さじ1杯の油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。表面の焼き色が変わったところで、水を入れて蒸し焼きに。中火で焦げないように注意しながら中までじっくり火を通すよ♪　7仕上げにとろけるチーズをのせてさらに1〜2分加熱。チーズがト〜ロトロになったらできあがり♡　お熱いうちに召し上がれ♪

水を入れて蒸すと旨味アップ

肉の旨味を引き出すために焼いてる最中に水を入れて、落としブタをして弱火でじっくり蒸すのがポイント✧。



美容室経営&アクセサリーデザイナー
(28歳／東京都)既婚・子供なし
大城あいさん



材料(2人分)

鶏ひき肉…200g
卵黄…1個分
生パン粉…適量
玉ねぎ…1個
ピーマン…4個
塩・コショウ…適量
とろけるチーズ…数枚

18.手作りソースで愛情たっぷり、週末限定ラザニア

材料(2人分)

＜ミートソース＞
オリーブオイル…適量
玉ねぎ…1/2個
牛ひき肉…150g
塩・コショウ…適量
赤ワイン…大さじ１杯
固形コンソメ…1/2個
ケチャップ…適量

＜ホワイトソース＞
牛乳…500ml
薄力粉…40g
塩…小さじ1/2杯
バター…40g
ラザニアシート…10枚
とろけるチーズ…２枚
パセリ…少々

普段はヘルシーな和食中心の我が家だけど、たまの週末に洋食を作ると、主人も子供たちも大喜び♡　化学調味料はなるべく使いたくないので、ソースは全部手作り派♪

作り方

1まずはオーブンを180℃にセット。　2ミートソースを作る♡　鍋にオリーブオイルとみじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。　3しばらく炒めたらひき肉を入れて塩・コショウで味つけする。ひき肉がひっつかないように木べらで切るように炒めるよ。　4赤ワインとコンソメを入れてしばらく煮込み、ケチャップで味を整える。　5お次はホワイトソース♪　鍋に牛乳を入れたら、薄力粉を少しずつ加えて混ぜる。塩とレンチンして溶かしたバターを加えて混ぜたら、鍋を火にかける。弱火で加熱するのがポイント。ダマにならないようによくかき混ぜて。　6耐熱皿にラザニアシート→ホワイトソース→ラザニアミート→ミートソースの順番で8層重ねる。　7一番上にはとろけるチーズを1枚オン♡　オーブンで15分焼いたら完成。仕上げにパセリをオン♪

ソースにもこだわって♡

ホワイトソースはホイッパーで混ぜるとダマになりにくいよ♪　ミートソースは赤ワインでちょっと大人の味に。





主婦(27歳／東京都)
既婚・娘1人
南 あつみさん

19.塩麹チーズチキンのきゅうり巻き添え

子供たちが寝たあとに夫婦で乾杯するときのお供にぴったりなレシピ♡　塩麹やガーリックを隠し味に使ってるからお酒が進みます♪　外食風に華やかに盛り付けるのもポイントです

材料(2人分)

鶏もも肉…1/2枚
塩麹…50g
オリーブオイル…適量
茹でたエビ…100g
モッツァレラチーズ…適量
ガーリックパウダー…適量

＜付け合わせ＞
ツナ…大さじ３杯
カニカマ…4本
マヨネーズ…適量
ガーリックパウダー…少々
きゅうり…1/3本
生ハム…３枚
サーモン…４枚

作り方

1まずは塩麹チキンを作るよ。鶏もも肉は塩麹につけておく。柔らかくなるし程よい塩味がついて◎♪　2オリーブオイルで鶏もも肉にこんがり焼き色がつくまで炒める。　3茹でたエビ、モッツァレラチーズを加えてさらに炒める。　4ガーリックパウダーをふったら完成!!　5次に、つけあわせのきゅうりガーリックマヨ巻きを作る。まずはツナ、カニカマを小さく切ったらマヨネーズと和え、ガーリックパウダーを振って混ぜ合わせる。　6ピーラーでスライスしたきゅうりで5の具材を巻く。　7同様に5の具材を生ハムで巻く。　8サーモンをお花みたいにくるくる巻いてお皿に盛りつける♡　9大皿に小皿を置いて盛りつけすると、ホテルのオードブルみたいに華やかな一皿に♪

塩麹×ガーリックが◎

簡単な炒め物でもこのふたつがあれば、小洒落た味に♪　塩麹があればコンソメを使わなくても十分味がつくよ♥



主婦&美容ライター
(28歳／東京都)既婚・息子2人
岸川菜月さん

二重アゴや丸顔のお悩み、1回で解決できちゃう!

大人気の小顔治療が注目価格♥

衝撃! 1パーツ¥1,000〜で 念願の小顔ゲット♥

ダイエットしてもなかなか落ちない顔のお肉を一発撃退で解決できる、大好評の1日脂肪取り® 顔やせ。あこがれの小顔が1日で簡単に手に入り、身体の気になるパーツにも対応OKなのです♥

PHOTO_Michihiro Shimizu(f-me) [AFTER],Shinichi Suga HAIR_Madoka Toyoda(ADDICT_CASE) EDIT&TEXT_Shioka Soga





美容経営&アクセサリーデザイナー (28歳/東京都) 既婚・子供なし
大城あいさん

こんな手軽で簡単な小顔施術、はじめて♥
施術後は少し腫れたけど、翌日にはシュッと小顔になっていて旦那もビックリ! 大感激♥

1日脂肪取り®顔やせはココがスゴイ!



1. 初回限定(スタンダード1部位1カ所) ¥1,000〜の衝撃価格
2. 1回の治療だけで最短翌日から効果を実感!
3. 植物由来を主とした成分なので身体にも安心

品川美容外科 新宿院 院長 杉浦功修(すぎうら いさお)先生

カウンセリングで減らしたいパーツを相談!



気になる部位やなりたい顔など、カウンセリングでお話し下さい。理想に近づけますよ♥



BEFORE



AFTER

+αで美白ケア!

気になるシミ・シワ・毛穴に!
肌のハリやキメもUPする美白治療

フォトシルクプラス〔強力光美白〕

初回お試し (頬下全体/鼻・鼻下・アゴ除く) ¥7,400



イタリア製の最新式美肌治療器で、シミの元メラニン粒子の分解能に優れています。照射後すぐにメイク可能なので、忙しい方に最適! ただ治療前後の3週間、日焼けはNG。

こんな方におすすめ♥

- ★毛穴が開いている
- ★ニキビやニキビ痕の赤みが気になる
- ★薄いシミやシミ予備軍がある
- ★キメが乱れている
- ★くすみが気になる

※上記のモデルは1日脂肪取り® 顔やせを左右頬に2本(計4本)、ボツリヌス・トキシンを両頬に各2カ所、アゴにヒアルロン酸1ccを注入。

information♡

品川美容外科 提携 品川スキンクリニック

全国共通 美容外科専用 フリーダイヤル

受付時間 10:00〜22:00

0120-189-900 携帯OK

●表示価格や治療に関する詳しい内容はHPまたはお電話にてお問い合わせください。●表示価格は予告なく変更となる場合があります。●当院は自由治療のため公的保険は適用されません。●その他様々な治療も取り扱っております。

http://www.shinagawa.com/

品川美容外科 検索

最新の美容外科情報はホームページをチェック!
無料カウンセリング予約/メール相談も受付中

主要都市を中心に続々開院

品川 新宿 新宿アイランドタワー 池袋 上野 渋谷 銀座 宇都宮 横浜 大宮 仙台 千葉 心斎橋 梅田 名古屋 静岡 神戸 岡山 福岡

夏季限定!

汗、ムダ毛、ニオイ…夏を楽しむには気になることが多すぎるから!!

男子禁制、ヒミツのお手入れ指南書♥



専属モデル(32歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世

恥ずかしくて見せられない
ガサガサのかかと!
やわらかくしたい💧

私の乳首とデリケート
ゾーン、いつの間に
こんなに黒ずんだ!?

ちゃんと洗ってるのに
汗でベタつく頭皮、
どうにかしたい…。

デリケートゾーンの
ムレとかゆみ、
どうにかしたいけど
人には聞きづらい💧

ぶっちゃけ
アンダーヘアの処理って
みんなどうしてる?

昔に比べて汗のニオイが
キツくなったかも。
もしかして私…ニオッてる!?

冬の間に背中ニキビ
が増えてた💧
夏までにどうしても治したい!

肌の露出がどんどん増えるこれからの季節、素肌のコンディションは準備OK!? たったひと手間で差がつくボディ磨きから便利グッズ、人には聞けないデリケートゾーンのケアまで、お姉さんたちのボディケアSSコレクションを発表! 若いコにお肌のハリはかなわなくても、お手入れの知恵では負けません♥

※クレジットのないものは、すべてモデル私物です。
※この企画で掲載している方法はすべて口コミ及びアンケートをもとに制作したものであり、効果には個人差があります。また実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

PHOTO_Satoshi Ohmura **HAIR**_Takemasa、Anri Mitsuishi [SAYO、SAYAKA、RIE] **TEXT**_Midori Sasaki

PART.1

ムダ毛問題からスキンケアまで

みんなの夏のお悩み事情♥

まずはお姉さんたちの現状をリサーチ！　モデル＆読者のみなさん、総勢120人に聞きました♥



専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

人には聞きづらい夏のお悩みBEST3

1. V・I・Oゾーンのムダ毛処理

ムダ毛処理に関する悩みがぶっちぎりの1位。特に場所が場所なだけに根ほり、葉ほり聞きづらいアンダーヘアのムダ毛問題が最多。I・Oに関する謎を抱えているお姉さんが多数存在

2. ワキ汗と多汗症予防について

「ワキ汗の止め方」や「服の汗ジミ対策」、「足裏の汗やムレの解消法は？」、「多汗症対策としてできることは？」などなど、汗に関わる様々な疑問やお悩みが第2位にランクイン！

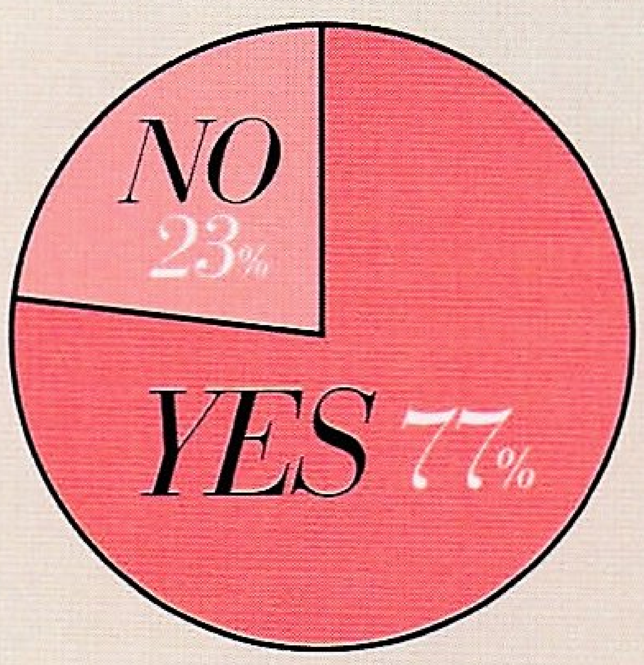
3. ニオイに関すること全般

ワキ、足の裏、頭皮、デリケートゾーン…。汗もかくし湿気もこもりやすくなるこれからの季節、ムレてニオイがパワーアップする不安が3位に。進化したニオイ対策をいつでも模索中！

夏と冬でスキンケア化粧品は変える？

肌環境に合わせたケアで現在の肌も未来の肌も守っている!

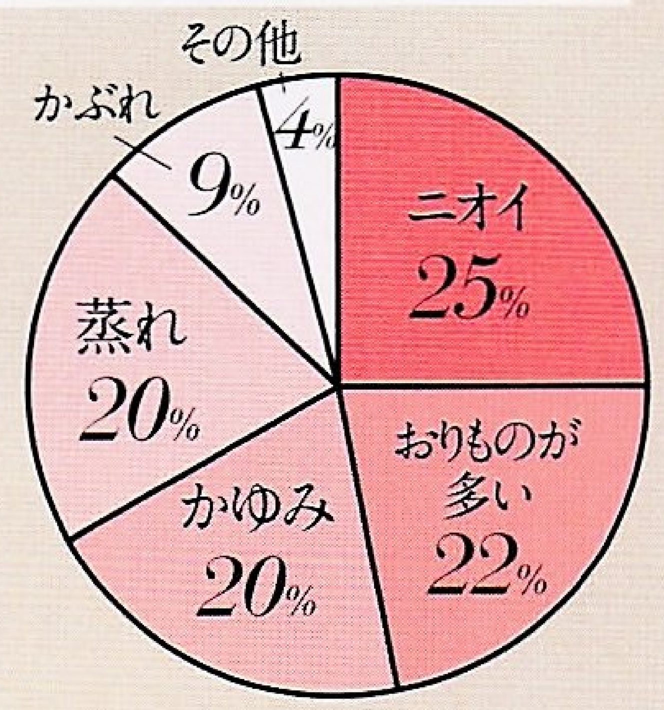
NOの23%の中には、敏感肌など理由があってアイテムを変えないという人も半数ほど。なお、モデル回答の87%は季節で変える派★「冬はしっとり系、夏はサラッとしたものに変える♥」（杉山佳那恵）や、「夏はニベアの青缶を使わない」（CHIHA）といった使用感によるチェンジの他、「冬は保湿を徹底。夏は美白に重点を置いた基礎化粧品にチェンジ！」（まなか）、「夏は日焼け止めを強力タイプに変えて毎日美白パックをする」（鈴木りんか）という、効果重視派も多数。



デリケートゾーンのお悩みは？

人には言わないけどみんな何かしら気がかりを抱えている!

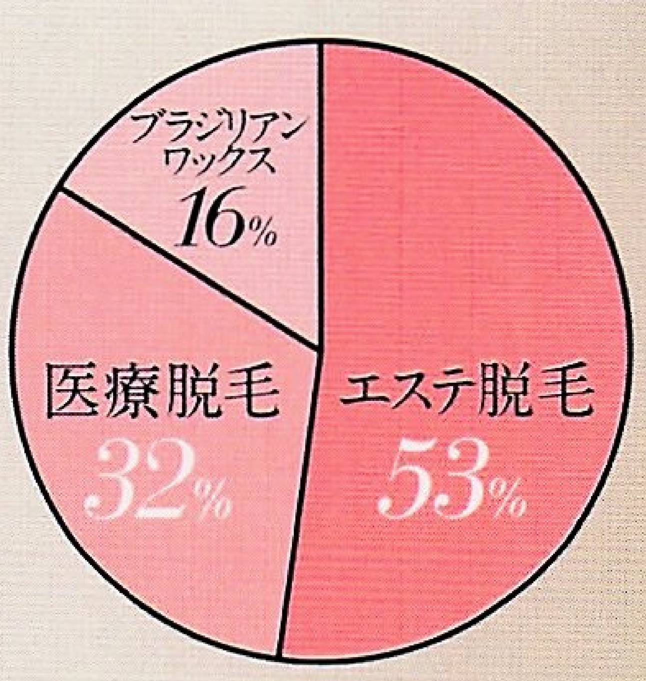
回答は複数回答♥　デリケートゾーンの悩みを大きく分類すると、ホルモンバランスや体調による「おりもの」の問題、「ムレ」や「かゆみ」など通気性と下着に関する問題、そして「ニオイ」に関する問題の3大ジャンルがあることが判明。また、「ムレとかゆみ」、「ムレとニオイ」、「おりものとニオイ」など、悩みと悩みは絡み合い、ときに「かゆみに耐えきれず、かいたらかぶれた」など、悪化への道をたどる場合も…。なお、その他の4%には、「たまたまAVを見ていたら女優さんのアソコがピンクで、自分の黒ズミに気がついた」といった色素沈着問題が！



脱毛はどうしてる？

完全セルフ脱毛の人を除外すると脱毛法はこの３つ!

全体の39%が完全セルフ脱毛派で残りの61%がプロの手を借りるサロン脱毛派。サロン脱毛の内訳が右の円グラフ（複数回答）。エステ脱毛は「低価格だし肌への負担が軽い♥」（鈴木りんか）という手軽さが人気。医療脱毛は「手間とコストを考えたらレーザー脱毛がお得」（大城あい）という永久脱毛派向き。ちなみにブラジリアンワックスは「一生ツルツルもあれだから気になったときに」という理由で選んでいる模様。また、腕や背中はエステ、ワキは医療脱毛、アンダーヘアはブラジリアンといった具合に、パーツによって脱毛方法を変える傾向も♪



コレだけは欠かせない夏の楽しみは？

1. 海！日本でも国外でも海！

マリンスポーツ、海外リゾートも含めてみんな海が大好き。「ダイビングとかマリンスポーツが好き。ジェットスキーのために特殊小型船舶の免許も取得。夏の準備は万端！」（CHIHA）。

2. 夏の定番イベントBBQ!

海でも川でも庭先でも、仲間が集まったらBBQ！「海でBBQが楽しみ」（真優川 咲）。「夏といったらみんなでBBQ。毎年恒例の沖縄、宮古島への旅行も楽しみ♪」（小原優花）。

3. 浴衣でしっぽり夏祭♥

日本人は大の祭好き♪　盆踊りに花火大会、海外渡来の"フェス"も立派な夏の祭「打ち上げ花火を見ながら飲むビールが最高に美味い！　夏って感じがする♥」（菜採 梓）。

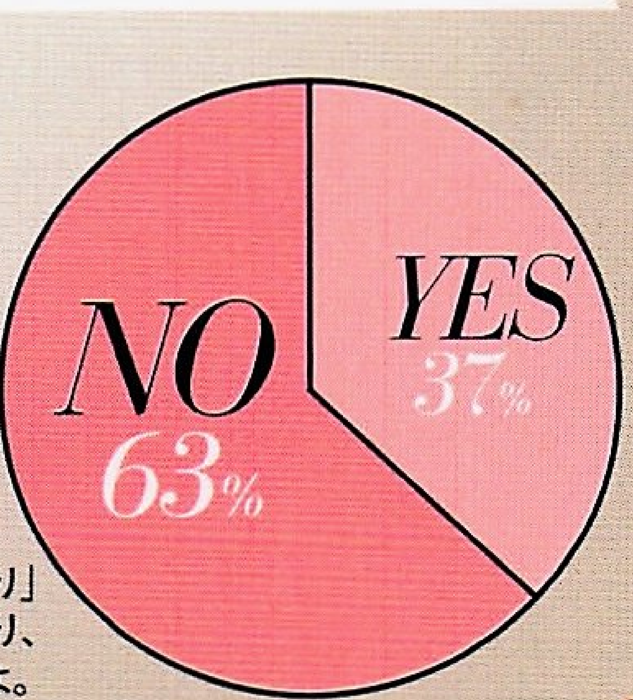
夏と冬で香りは変える？

夏に人気の香りBEST3

1. ふんわりフローラル系
2. 爽やかなシトラス系
3. フェミニンなローズ系

4位にはココナッツ★

5位以下は「せっけんの香り」「バニラ」「ジャスミン」「クロエの香り」など。香りを変えない派は、ボディクリームの香りで十分だったり、シトラスやフローラルなど軽い香りを愛用している人が多かったよ。



PART.2

イイ匂いはイイ女の絶対条件!!

汗とニオイを軽減する方法♥

どうしてもムレちゃうヒール、汗ジミが不安なワキ…。
さらさらボディの作り方を教えて!



汗をかいても涼しい顔
今日もニオわなイイ女♥

ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

Gelato colorブラセットGRA
PE¥5,500／ラヴィジュール
ルミネエスト新宿店

ボディクリーム+パウダーでベタつき知らず♥



私も!
ダイエットアドバイザー勉強中
（27歳／東京都）独身・子供なし
CHIHAさん

ベビーパウダーで
1日中さらさら♪

全身に薄くはたいておくとベタつかない。パフは毛足がふさふさしたタイプがオススメ😺



まとう香りに合わせてパウダーも使い分け♥

普段はジルのリラックスボディミルク+ジルのエンジェルパウダーの組み合わせ。ドレスアップのときはシャネルのココマドモアゼルの香水をつけるから、パウダーの香りも同じにしてる♥



+ or



北新地バニラ勤務&美容会社社長（29歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

頭皮の汗やベタつきはパウダーシートを活用♥



六本木フェリシア・デ・カーリアン勤務
（30歳／埼玉県）バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん

髪の根元を立ち上げて地肌を直接ふきふき♪

汗をかいたなと思ったら頭皮をパウダーシートでふくと超スッキリ。汗も引くし多少髪が濡れてもすぐに乾くからセットも崩れない。ただ、髪にパウダーがつきすぎると水分を持っていかれるから、髪を立てるように持って頭皮だけをふいてる♥



私も!
ダンサー（38歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

オロナインの殺菌力を上手に利用!

ムレやニオイが不安な足の裏やワキにオススメ。デオドラントシートでふいてから擦り込むよ♥



パースピレックスのロールオンで汗ストップ♥



専属モデル（32歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

塗って寝るだけで汗知らずのワキ♥

皮膚の細胞に反応して汗腺にフタをする成分が入っている制汗剤。最初の1週間は毎日、それ以降は週2〜3回の塗布でOK。続けることでワキ汗がさらに減るそう。いま使用1カ月。少し減ってきた♥

足のニオイにはクリアネオが効果てきめん♥



足の裏とワキに使える防臭クリーム♪

超強力な殺菌力で雑菌の繁殖を抑えてニオイを予防するケアクリーム。防臭だけじゃなく、ニオイが気になったときに塗ればその場で消臭もしてくれるスグレもの。ニオイに悩む友達が絶賛してたよ✧

靴のニオイは100均グッズで対処♥

脱臭・消臭・除湿で足も玄関も爽やか♪

防臭用インソールを入れて、脱いだら消臭スプレーをひと吹き★　シューズクローゼットの中の靴には靴用の脱臭除湿剤をイン。マメに使うものだから100均が経済的。気兼ねなく使える♪



お仕事探し中（27歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん

ワキにはミョウバンを擦り込む♥

古来より伝わるニオイ撃退法!

ミョウバンは肌を引き締めると同時にニオイの元になる雑菌の繁殖を抑える効果あり。お風呂上がりに粉末を直接擦り込むと防臭制汗にいいらしい。薬局で100円くらいだしお得😺



手軽に使える!! 人気の制汗剤BEST3♥

1. 銀で防臭。資生堂Ag+シリーズ♥

高い防臭効果とさらさらっとした使い心地に支持が集まったよ。特にスプレータイプが人気。「ベタつかず効果も大きい。余計な香りはいらないからこれがベスト♥」（菜採 梓）



2. 定番デオドラント8×4シリーズ♥

「昔から使っているから」、「香りの種類が多い」といったコメント多数。ロールオンタイプも人気。「高校生のときからずっと使ってます。フローラルの香りが好き✧」（大城あい）



3. その場ですっきりシートタイプ♥

汗をかいたとき全身に使えるシートタイプは、バッグに忍ばせておきたいケアアイテム。「ビオレ製品は肌に優しいものが多い。さらさらパウダーシートが一番好き♥」（まなか）。



エアリズムのキャミでムレ予防♥

汗をかくとブラの周りがかゆくなっちゃう💧

サラファインの時代から現在のエアリズムまで、愛用し続けているユニクロの機能性肌着。キャミソールと肩ヒモが取り外せるチューブトップの2タイプがあれば、どんなトップスにも合わせられるよ♥

夏場はサラサラ素材のブラカップ付き肌着♥



美容ブロガー（29歳／東京都）
独身・子供なし
久保七瀬さん

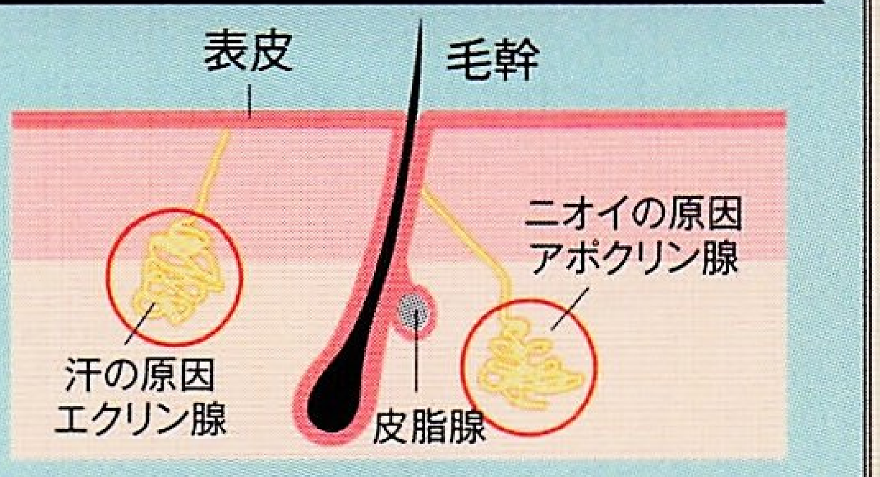
足用のブラシで爪先の汚れも落とす♥

足の爪の間の汚れはその日に落とす!

爪先は汚れがたまりやすくて、その汚れが足臭の大きな原因になると聞いてから毎日念入りに洗ってる😊　足の指と指の間は手で丁寧に洗って、爪の間は足用ブラシを使うよ。ちなみに足用ブラシは100均で買ったもの♥（鈴木りんか）



におう汗とにおわない汗の違いって?



におう汗=アポクリン腺の汗

タンパク質や脂質を含んだベタつく汗でワキや性器周辺に集中。ワキガの原因になるのはこの汗腺。汗がにおうわけではなく、雑菌によって分解される際にニオイが発生。殺菌や抗菌などの清潔が肝心!

におわない汗=エクリン腺の汗

主に体温調節に関わる汗で成分の99%が水。サラッとして無臭なのでムレ対策を心がければニオわない。全身にあって特に手のひらや足の裏、ワキや額に多いよ。多汗症の原因になるのはこの汗腺!

ツルすべ素肌の作り方♥

露出の増えるこれからの季節。どこに出しても恥ずかしくない美ボディの磨き方を伝授♥



触れたくなる見せたくなる素肌をメイクアップ♪

Soft Colorブラセット PINK ¥6,500／Ravijour ルミネエスト新宿店

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし **加賀美早紀**

アクルエッセンスで黒ズミオフ♥



肌の傷みを回復する美容液✧

アトピー性皮膚炎や火傷痕の修復にも使われる美容液を8年愛用。ニキビ痕にも◎。ネットで買える♪

美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

乳首の黒ズミにはイビサクリーム♥



デリケートゾーンやワキ、ヒザにも♥

色素沈着しやすいからこそ、少しでもピンクにしたい😊 メラニンの生成を抑えてくれる♪ 朝晩1回♥

スクラブ+洗顔フォームでトーンアップ♥



背中は角質をオフしてからの炭酸フォーム♥

背中にレクシアゴマージュを塗ってこすり角質取りをしたあと、プロージョンの炭酸マイクロバブルで洗うと透明感としっとり感のあるツルスベ肌に。背中ニキビの予防にもなる。

スクラブで美背中&ストレッチ♥



週に2回♪ LUSHのパワーマスク

顔にも使えるタイプのスクラブだけど、私には少し刺激が強いのでボディ専用で使用。届きにくい背中も手で塗ることで、普段動かさない肩甲骨と肩のストレッチにもなる♥

ジルの足用スクラブなら彼に見られてもOK♥



かわいいからお手入れのテンションも上がる♥

「角質ケアしてるんだ…」って思われたくない（笑）。リラックス フットシュガースクラブは効果も見た目も◎。

オルビスのミストで背中もまんべんなくケア♥



芸能プロダクション運営（29歳／東京都）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

皮脂の多い背中は薬用ボディローションでニキビケア★

背中や胸元のニキビは肌を清潔に保ちつつ、オルビスのクリアボディローションでケア。メントールでスッとする♪

入浴時の洗い順で背中ニキビを作らない♥



最初にシャンプー♪

洗髪料は皮膚への刺激が強いから、影響が少なくて済むように一番最初に洗う😺

続いて洗顔するよ♥

顔に流れたトリートメントを速やかに落とすことで肌への刺激を軽減できる！

一番最後に体を洗う✧

全身を洗って完了。頭→顔→体と上から下へ下がる洗い順で先髪料を残さない✧

あかすりで汚れや角質を取ってもらう♥



カラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

適度な刺激で血行促進&新陳代謝も活性化✧

健康ランド系の銭湯やスパが好きでよく行くけど、お風呂上がりにときどきあかすりもしてもらう。お湯にゆっくりつかって皮膚もふやけているから、古い角質取りに最適なタイミング。ヒジ、ヒザ、くるぶし、かかとのガンコなくすみもオフしやすい♪ あかすり後はいつも以上にしっかり保湿。肌がやわらかくなって成分の浸透度がアップしているから美容液をたっぷり塗り込むよ。あかすりは秋冬なら月1回、夏場は月2回を目安にしてる😊

お尻には「アクアチム」、顔には「ハイドロキノン」♥



お風呂上がりに塗る♥

お尻のプツプツや肌荒れにはニキビ治療用のアクアチムローションを！ 医師の処方が必要な医薬品だからこその効果♥

皮膚科処方の美白軟膏♥

ハイドロキノン軟膏をくすみや黒ズミが気になる部分に。塗った場所は紫外線に弱く、焼けやすいから、基本的には夜に使うよ♪

シルクサテンのパジャマでニキビとバイバイ♥



広島の看護学生（30歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

ニキビとの摩擦を最小限に抑えて就寝中もケア✧

感触がガサっとした素材や繊維が硬いパジャマだと擦れてニキビが悪化しちゃう💧 背中ニキビがあるときは特に肌触りがなめらかなシルクサテン地のパジャマを着用。肌への負担が減って治りも早くなるよ♥

no黒ズミ！ no毛穴！ 美は細部に宿る!!

PART.3 トラブル知らずの



二度見される極上ボディはたゆまぬ努力の結晶✧

TOKYO NADESHIKO
ブロガー（36歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
MERIさん

Clear Lacyブラセットnavy
¥6,500／ラヴィジュール ルミネエスト新宿店

かかとは2種類のクリームでしっとり♥



トライアスリート（28歳／東京都）独身・子供なし
今井麻莉江さん

ふっくらかかとを作るおやすみケア♥

フットメジの「かかと柔軟エッセンス」でガチガチの角質をゆるめてから、「かかと湿潤膜クリーム」でうるおい密封♥

急なニキビの処置にはオロナイン+ベビーパウダー♥



皮膚科に行けないときはこの方法✧

デコルテにニキビができたらベビーパウダー→オロナイン→ベビーパウダー。回復が早い気が♥

足用クリーム+靴下で固くなった角質を柔らかく♥



ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

ダンスで硬くなった足裏はひと皮むいてよみがえらせる♪

足裏をやわらかくするために、まずはベビーフットでピーリング。皮が完全にむけ終わったら、海の泥を使ったグリーンクレイで足全体をパック。仕上げに綿靴下を履いて寝る♥

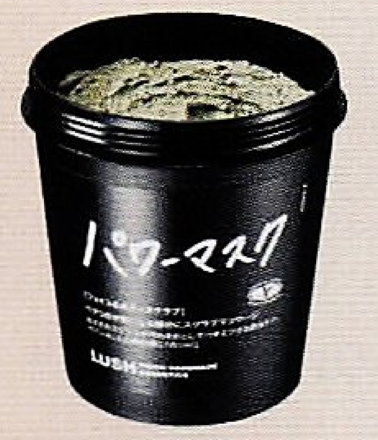
なめらか素肌に！ 人気スクラブBEST3♥

1. 死海の塩、サボンのボディスクラブ♥



「いいニオイだしお風呂上がりのしっとりスベスベ感が◎」（早川沙世）。「夏場ならレモンミント。スーッとして汗もすぐ引く感じ」（美咲）。

2. LUSHのフェイス&ボディスクラブ♥



用途で選べる種類の豊富さがLUSHの魅力。「パワーマスクが好き。ツルツルになる」（久保七瀬）。フットスクラブの火山マスクも高評価♪

3. ジルスチュアートのスクラブ各種♥



「ジルのスクラブにはハズレがない。香りもいいのにキチンと仕事してくれる♥」（大城あい）。同数3位にはボディショップのスクラブも✧

ピンシャーは敏感肌もOK♥



スキンクリアジェルでターンオーバーを改善♥

火傷の治療に使われるEGFで作られたピーリングジェルだから刺激が少なくて安心。無臭なところもいい♥

かかとの角質はベルベッドスムースで除去♥



電動角質リムーバーでなめらかなかかと♥

角質が硬くなった部分にベルベッドスムーズを当ててコロコロするだけ☺ 削ったあとは保湿クリームを塗るよ♥

体の部位によってスクラブを使い分け♥



かかとは粗いスクラブ

かかとはジャリジャリ擦ってもへっちゃらだから粗いスクラブ。お気に入りはラリンのチェリーブロッサム♪

体はソフトなスクラブ♥

肌がデリケートだから、体用にはローラメルシエのやわらかいスクラブ、ホイップトボディクリームを使うよ♥

スクラブオタク・りんかさん直伝！ 肌に優しいスクラブの作り方♥



用意するもの

エキストラバージンココナッツオイルと砂糖。カラメルの甘い香りがする三温糖がオススメだよ♪ 粒が小さくてお肌に優しい★

1. ココナッツオイルを山盛り♥
ココナッツオイルが固形状態ならスプーン大にこんもり1杯。液状ならスプーン大3杯程度が1回の使用量の目安。大体でいいよ☺

2. 同量の砂糖を加えて混ぜる♥
オイルが固形のときはゴムベラで混ぜるよ。作り置きしておくと便利。オイルが液状なら混ぜずにそのまま。手ですくい上げて使用♪

3. 保湿用スクラブが完成!!
軽いスクラブ効果もありつつ狙いは保湿。肌にすべらせるようになじませて洗い流せば超しっとり。刺激が少ないから全身に使える♥



用意するもの

精製塩よりニガリが残っている塩がオススメ。私の場合は粗塩だと少し痛いからミネラル豊富かつサラサラな藻塩を使用★

1. ココナッツオイルを適量♥
シュガーと同じく固形ならスプーン大に山盛り1杯。液状でスプーン大3杯。1回のボディケアならこのくらいの量で十分だよ★

2. 塩は少しだけでいい♥
ココナッツオイルの1／5くらい。肌がデリケートな人は1／10でも。塩が少なくても肌はキュッと引き締まるしツルツルになる！

3. 引き締め用スクラブ完成!!
塩とオイルを混ぜてでき上がり。シュガースクラブと使い方は一緒だけど、私はかかと、ヒジ、ヒザの角質ケアや、揉み出し用に使ってる🐱

PART.4

聞きづらい…からこそ知りたい！

デリケートゾーンのお悩み相談室♥

生理中のムレやニオイ、おりもの、色素沈着…。
そのデリケートなお悩み、解決します！



対処法を知って自信回復
もっと自分を好きになる✧

セペで内側からいつでも清潔に♥



使用後のサッパリ感も◎

生理の終わりかけに使い捨てビデ「プチシャワー・セペ」で膣洗浄。経血を洗い流してスッキリ爽快♥



ニオイやおりものケアに✧

私も！



生理が長引くときに使って期間短縮。使いすぎると膣環境のバランスが崩れるから適度に。

水を1日3ℓ飲めばにおわない♥

ミネラルウォーターで循環を改善♥

便秘解消のためにミネラルウォーターをめっちゃ飲んでいたら、デリケートゾーンのニオイも消えた！ いろいろな循環が滞ってると感じたらとりあえず水！ 代謝がよくなる♥



ミンツプランニング代表
（29歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん

専用ソープとホワイトニングクリームでケア♥

周期に合わせてソープも使い分け☆



弱酸性で粘膜に優しいデリケートゾーン専用ソープインティマロを使用。さらにアンティームのVライン用ホワイトニングクリームで黒ズミケア♥ 生理中やおりものが気になるときはアルジタルのデリケートハイジーンソープ。ミント系だから清涼感もあるよ♥



ボディソープの成分は刺激が強すぎるから！

定期検診と一緒に膣洗浄♥



自分の体の変化に対して敏感になれる♥

定期的に婦人科でメンテナンス♡

気になる症状はなくても3カ月に1回くらい婦人科で健康チェック。ついでに膣洗浄も♥ かかりつけのドクターを持つことで相談できる機会も増えるから定期検診はオススメだよ。



かゆみはフェミニーナで撃退♥



かゆみがすぐに引く即効性が神✧

汗をかいたときや生理中のムレ、かぶれにはやっぱりコレ。デリケートゾーンの救世主フェミニーナ軟膏。皮膚全般のかゆみや虫刺されにも効くからポーチに忍ばせておくと安心♥



専用スプレーで出先でも簡単ケア♥



コンパクトなふき取り専用洗浄ミスト♡

ティッシュに2〜3回プッシュして気になる部分をふき取るクイックピュア。デリケートゾーンと同じ弱酸性で粘膜にも優しい♥



歌手・実業家（27歳／東京都）
独身・子供なし
小島綾香さん

ジャムウ石鹸で黒ズミもニオイもオフ♥



泡立てて塗る3分間パックも有効♥

体臭を抑える効果があるビーナースジャムウ入り石鹸をボディソープとして使用中。黒ズミが気になる部分にはさらに泡を乗せて3分放置してから洗い流してる。まだ経過を観察中だけどデリケートゾーンの消臭には効きそう。



ベビー用おしりふきで肌をいたわる♥



デリケートゾーンのふき取りに使用♥

刺激に敏感な赤ちゃんのおしりふきだけあってデリケートゾーンにも優しい♥ 専用のウェットシートもあるけど違いはあんまり感じないし、100均で買える分、赤ちゃん用の方がコスパがいい◎。



医療関連会社勤務（32歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

生理用品のメリット・デメリット♥



タンポン

メリット

経血が漏れる心配がなく、ムレやかぶれ、ニオイの不安がない。スポーツや移動中にオススメ★ 水泳や入浴もできる♥

デメリット

交換がやや面倒。経血が少ない時期は出し入れで痛みを感じることも。長時間挿入すると雑菌が繁殖しやすくなる💧



ナプキン

メリット

つけたときの違和感が少なく交換や処理が楽。素材や種類が豊富で生理の段階や場面、好みに合わせて選べる

デメリット

経血が漏れることがあったり、ムレやニオイの不安がある。肌にあたる部分が擦れてかゆみや肌荒れにつながることも💧

コットン100%でかゆくならない♥



減らせる刺激はとことん減らす♥

敏感肌用を探し続けて出合ったフリーネの天然コットン100%ナプキン。サイドの肌触りがめっちゃソフト。擦れないから色素沈着の不安も減った♥



Kiyoraでおりもの汚れも解消♥

マメな交換で清潔キープ♥



流せるタイプのおりものシートを使うと、捨てる手間が省けて交換が簡単。新しいシートでいつも快適♥

何かしら毎日つけるよ♥

私も！



生理中はしあわせ素肌。それ以外のときはKiyoraフレグランスのイランイランの香り♪



イベントコンパニオン
（31歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

PART.5

セルフケアとプロの技、併用で仕上がりに差!!

ムダ毛とお別れするテクニック♥

抜いても剃っても生えてくるしぶとい体毛。 みんなムダ毛とどんなおつき合いをしてるの?

背中のセルフ脱毛にはクリームタイプ♥

肩や背中なら一度のケアでしばらく持つ♪

お手入れがしにくい背中や肩はエピラットの除毛クリーム。産毛だから除毛クリームでもキレイに処理できるし剃り残しもナシ♥



光脱毛+家庭用脱毛器でいつでもワキキレイ♥

気になったときにパチンと照射できる♥

基本的にはエステ脱毛だけど、家を空けられないときやワキがちょっと気になったときはフラッシュ脱毛器のケノンを使うよ。ワキ程度なら片側10ショット弱でお手入れできるから楽ちん



サロンやクリニックで受けられる脱毛方法♥

光脱毛

黒い色に反応する特殊な波長の光を当てて毛根にダメージを与え、毛を生えにくくしていく脱毛法で、エステで受けられるよ。出力が弱いので肌へのダメージが少なく一度に広範囲に照射できる。ただし、レーザー脱毛に比べると通う回数は多め

レーザー脱毛

原理は光脱毛と一緒で、医療機関でしか受けられない出力の高いものがレーザー脱毛。光脱毛に比べて脱毛効果が高いため、通う回数が少なくて済むのがメリット。ただしお値段は高め。日焼けした肌や色素沈着した部分には使えない場合あり★

ニードル脱毛

毛穴に刺した針に特殊な電流を流して毛根に直接ダメージを与える永久脱毛法。1本1本処置していくため時間がかかる上、痛みがかなり強いこともあって広範囲の脱毛には不向き。色素沈着や日焼けでレーザー脱毛できない場合の選択肢として♥

ブラジリアンワックス

V・I・Oをメインとしたワックスによる脱毛法。脱毛する瞬間に痛みは伴うものの、粘膜近くまで短時間で根こそぎ処理できるのが魅力。長方形や逆三角形、ハート型など、残す毛のデザインも選べる♥　永久脱毛ではないので定期的なケアが必要★

ブラジリアンワックス+スクラブでケア♥

フェイスポリッシャーで赤ちゃん肌♡

光やレーザーより脱毛後の肌質が良い気がするからブラジリアン派。脱毛後はサボンの顔用スクラブで優しくケア。デリケートゾーンの肌がやわらかくなる♥



光+ニードルのW通いでツルすべに♥

しぶとい太い毛は毛根を破壊して永久脱毛!

全身の毛は3カ月に1回、エステで光脱毛。光脱毛でも弱らなかった太い毛やV・I・O、ワキはニードル脱毛でやっつけるよ。毛穴に針で電気を通して毛根を破壊する方法だから二度と生えてこなくなる。ただし結構痛い💧



顔の産毛は床屋さんで剃ってもらう♥

レディースシェービング♡

顔の皮膚はデリケートだからこそ床屋で顔剃りのプロ“理容師さん”におまかせ！　蒸しタオルが気持ちいいし、床屋さんで剃ってもらったあとは赤ちゃんみたいに肌がやわらかくなる✧



エステ感覚のお店も♪



パックやフェイシャルマッサージもできて顔剃りもできる、まるでエステなお店も増加中♥

剃毛後の黒ズミには陰部専用パック♥

ジャムウパックで脱毛後の黒ずみオフ♥



脱毛すると黒ズミが露わに💧　膣の中に塗るLCジャムウ・デリケートパックを、指の第2関節が届くくらいの範囲に塗って外側を洗い流すだけ♥

Iをセルフでやるなら顔用を♥

T字だと細かい部分が処理できない💧

Iラインは傷つきにくい顔用の電動シェーバーを使うよ♪　恥ずかしいけど鏡を使えば見えるから、セルフで処理が可能★　足のつけ根側から内側向けて平行に♥



水野祐香さん
ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳/東京都）既婚・娘1人

シックでアンダーヘアもセルフ処理♥



Iラインの処理は電動トリマー★

シックの電動トリマーのカットレベルを一番短くしてIラインの処理に使ってる。処理後の毛の断面が平面に仕上がるからチクチクしないのもいいよ。Vラインの手入れにはシェーバーを使用





PURE SATINブラセットMINT ¥5,900
／ラヴィジュール ルミネエスト新宿店

ココだけ話、私ムダ毛でこんな失敗しました

乳首の毛を彼に見られてドン引きされた💧



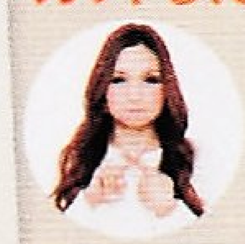
昔は毛に対しての意識が相当低くて💧　男子にヒゲを指摘されたり、デート中、普通にワキ毛が見えていたことを後日告げられたり…。乳首にチョロリと生えた毛でメンズをドン引きさせたことも…。乳毛の存在は知っていたけどそこまで引かれるポイントだったとは。以来ピンセットで抜いています(絵里奈)

ビキニライン外側の地味な剃り残しがヤバイ!



水着になったとき、友達がV・Iゾーンより外側の毛を剃り残しているのを指摘されていて、ハハハと思いながら自分のビキニラインを見たら自分も同じところを堂々と剃り残してた！　アンダーヘアの正しい位置から外れて生えているこのムダ毛、自分では見逃しがちだから要注意だよ(笑)。(CHIHA)

カットした下の毛がビキニから飛び出した♥



ワキの処理が甘い日に限ってノースリーブ着ちゃって、電車の吊り革をつかめず隣の人にぶつかって舌打ちされて悲しくなった💧　あとは、水着を着るからと気合いを入れてアンダーヘアをカットして毛足を整えたら、ビキニから毛先が飛び出すシステムに陥って恥ずかしい思いをしたことも…。(MERI)

レーザー出力最大でV・I・O脱毛…大惨事に💧



クリニックでのV・I・O脱毛、初回のときの話。強いレーザーを当てれば当てるほど毛が生えてこなくなると思って、看護師さんの反対を押し切って出力MAXで当ててもらったら、見事に真っ赤に腫れて痛みと熱で眠れなかった💧　プロの言うことはちゃんと聞いたほうがいいと猛反省！(笑)(あい)

PART.5

本当は誰にも教えたくない!!

みんなが通ってる夏ケアサロンリスト❤

セルフケアはもちろん大事だけど、綺麗のためにはプロの手を借りるのも時には必要★

Dione 南青山店Premium



独自の脱毛法で温かいだけで痛みがない○
コラーゲンの生成をサポートする光が含まれてて、
脱毛しながら美肌になれるのが嬉しい♥
お顔脱毛　6回コース　¥36,000、12回コース　¥60,000

東京都港区南青山2-27-20 CGAビル4F ☎03-3475-1107（平日11：00〜21：00、日祝11：00〜19：00） 定休日：第1火曜、第1・3日曜
http://www.datsumousalon-dione.jp

エステティックTBC



肌の状態や通える頻度などに合わせて２種類の
脱毛方法があるから自分に合う方法が見つかるよ★
両ワキ脱毛１回プラン
＜TBCスーパー脱毛40本+ライト脱毛２ヶ所＞40周年記念価格
¥500（5/31まで）※TBC初めての方限定、１回限り

全国に店舗あり　TBCサロン案内センター　0120-025-236
(受付9：00〜22：00)　http://www.tbc.co.jp

湘南美容外科 名古屋院



１回打つだけでだいたい半年くらいはもつ★
わきが・多汗症　ボトックス注射
ボトックス（リジェノックス）
ショート　¥12,960、トール　¥19,440、グランデ　¥25,510

愛知県名古屋市中村区名駅3-22-4 名駅前みどりビル7F 0120-5489-82（10：00〜23：00）※予約制 年中無休 http://www.sbc-nagoya.com/

ルネッサンス並木形成外科



レーザーで脱毛しづらい部分は
針脱毛もできるから、全身つるつるにできる♥
医療レーザーワキ脱毛
（それぞれ１回分の金額）
1〜10回セット　¥8,000、11〜20回セット　¥5,000

広島県広島市中区中町1-3 ダイヤ並木ビル5F ☎082-545-7733（9：00〜12：00、14：00〜17：00）休診日：日曜、木曜、祝祭日 http://renaissance-namiki.jp

キレイモ 渋谷道玄坂店



仕上げに塗ってくれる保湿ローションは
お肌の引き締め効果も期待できるんだよ♪
全身脱毛（顔含む）
全33箇所　¥9,500／月額

東京都渋谷区道玄坂2-10-12　スヤマビル6F　0120-444-680（11：00〜21：00）定休日：年末年始　https://kireimo.jp

Waxing-Bee 表参道本店



100%ナチュラルでお肌に優しいし、
無料のパッチテストもしてくれるよ★
ブラジリアンワックス（V·I·Oすべて処理）　¥7,500
ジャパジリアンワックス（Vは自然に、I·Oはすべて処理）　¥7,500

東京都渋谷区神宮前4-2-17 グリーンゲート表参道4F ☎03-5410-7020（平日11：00〜21：00、土日祝10：00〜19：00）定休日：月曜 http://www.waxing-bee.com

クリニック日比谷



アラガン社製だから安心して受けられる♥
ワキ汗ボトックス注射（１カ月後の調整用注射代含む）
¥62,640（別途初診料¥5,400または再診料¥2,160が必要です）

東京都千代田区有楽町1-5-1 日比谷マリンビルB2F 0120-115-634（10：00〜20：00）休診日：年中無休　http://www.cl-hibiya.com/

ビー・エスコート 新宿中央店



無理な勧誘がないから通いやすい♪
両脇脱毛　脱毛し放題コース　¥39
ビキニライン脱毛　脱毛し放題コース　¥390
ひざ下脱毛（ひざ下表・裏、足の甲・指）脱毛し放題コース¥3,900
ご新規様限定　上記３コースから２コースまで選択可。

東京都新宿区新宿3-34-13 三経25ビル6F 0120-53-1272（月〜土12：00〜21：00、日祝11：00〜19：00）定休日：第2・4火曜日 http://www.be-escort.com/

アサイクリニック



最新の医療レーザー脱毛機器を使用しているから、
効果が出やすくて痛みもほとんどないよ✧
医療レーザーワキ脱毛
1回　¥4,000、3回　¥10,800、6回　¥16,800
医療レーザーVIO脱毛
1回　¥25,000、3回　¥67,500、6回　¥105,000

大阪府大阪市中央区心斎橋筋2-3-24 ジャパンライフビル3F ☎06-6213-9629（10：00〜13：00、16：00〜19：00）休診日：木曜、土曜午後、日曜、祝日 http://www.asai-clinic.com





Yes! 高須クリニック
埋没・切開・なみだ袋・眼瞼下垂…理想の目を手に入れる！
目元の美容整形 人気ランキング TOP5
幅広二重のデカ目もナチュラルな二重も高須クリニックにお任せ下さい!!
名古屋院 院長 高須幹弥先生
あの「YES! 高須クリニック」の克弥先生のCMでおなじみ♥ また幹弥先生の施術動画公開ブログが話題の高須クリニックから、目元・鼻・美肌の人気施術が届きました。丁寧かつ確かな技術で安心！ 一生もののなりたい顔をゲットしましょ♪
目を大きく！
1位 二重 高須式 クイック埋没法 ¥90,000(両目)
メスを使わずに美しく、華やかな目元を演出♥
一般的な埋没法より着実な、高須オリジナルのクイック二重術は、切らずに自然な目元に♥特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、従来の埋没法よりも取れにくいのも特徴です。
目を閉じても傷は目立たないよ!
特許：第3628597号
2位 二重 全切開法 ¥250,000(両目)
腫れぼったい二重から卒業！
二重ラインはもちろん、腫れぼったい目の原因である、目の上の脂肪も取り除ける全切開法。半永久的に効果を維持できます。
3位 目頭切開 ¥250,000(両目)
横幅が広がって切れ長な瞳へ！
目頭から上まぶたにかけてかぶさっている皮膚（蒙古ひだ）を切開し、目の横幅を広げる目頭切開。目と目の間が離れている方におすすめ！
4位 なみだ袋形成 ¥100,000(両目)
若返り術として人気沸騰中！
ヒアルロン酸をなみだ袋に注入するだけのお手軽プチ整形。ふっくらすることで愛くるしい目元が実現♪若返りや小顔効果も♥
5位 眼瞼下垂 通常施術 ¥700,000(両目)
重たいまぶたの印象を改善！
上まぶたの眼瞼挙筋(がんけんきょきん)を縫い縮めることでまぶたを開く力を強化！細い目や眠たそうな目をパッチリとした大きな目に♥
鼻を高く！
5~7年効果が続く、長期持続型ヒアルロン酸注射
シャープラインノーズ……¥150,000
密度が高く粘度や硬さがあるので、注入後に水分を吸収しにくく、細い鼻筋を作れるのがシャープラインノーズ。従来のヒアルロン酸のように鼻筋が横に広がらず、太くなりません！ 従来の隆鼻注射は￥50,000 です。
AFTER
BEFORE
安全性が高く、自然に仕上がるI型プロテーゼ
シリコンプロテーゼ……¥350,000
鼻全体を形よく高くしたい場合に最も効果的なのが、半永久的に形状維持できるシリコンプロテーゼ。一人ひとりに合わせて形成し、鼻の穴の内側から挿入するので、傷跡も目立ちません！
AFTER
BEFORE
美肌へ！
IPLフォトフェイシャル……¥30,000
(顔全体)
コラーゲンの生成を活性化して、シミ・そばかす・くすみ・ニキビ・赤ら顔などの肌悩みを総合的にケアできる治療法。光の波長を変えられるので、悩みに合わせたオーダーメイドが可能！
ウルセラシステム………¥400,000
(顔全体)
高密度の超音波によって、皮膚の下にある筋肉(表在性筋膜)に直接熱エネルギーを加えて筋肉を引き上げ、たるみを解消。別名"切らないフェイスリフト"。首のしわ対策にも効果的♪
Price List
●りんかく
あごに注射(ヒアルロン酸)……¥50,000
あごプロテーゼ挿入……¥350,000
プチ小顔術……1回 ¥150,000
(エラボトックス・ボツリヌストキシン注射)
●バスト
プチ豊胸術(ヒアルロン酸)……10cc ¥70,000
プロテーゼ挿入……¥1,000,000
●ボディ
脂肪吸引……¥200,000~¥570,000
イタリアンメソシェイプ
ハガキ大1部位……1回 ¥30,000
●ワキガ・多汗症
注射式(ワキ・手のひら・足の裏)……各¥150,000
クイック法……¥150,000
●脱毛
両ワキ 初回~5回目までの1回ごと…¥14,000
両ワキ1年間フリープラン……¥70,000
料金はすべて税抜の価格です。＊大きさや状態に応じて費用が変動する施術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。＊公的医療保険は適用されません。＊秘密厳守の医療ローンをご用意しています。この料金表は平成28年1月1日現在のものです。
美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科
Yes! 高須クリニック
●年中無休●予約制●ローン・クレジットOK
美容相談 9:30~22:00 0120-5587-15
歯科相談 9:30~19:00 0120-4180-86
歯科の治療は、東京・大阪院にて承っております
http://www.takasu.co.jp
ホームページから資料請求やカウンセリング予約が可能です
東京 港区赤坂2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F 地下鉄千代田線 赤坂駅 5番A出口すぐ 03-3587-2061 歯科直通 03-3583-9244
横浜 横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F JR・横浜駅 西口より 徒歩1～2分 045-322-1187
名古屋 名古屋市中村区名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F JR 名古屋駅より 徒歩1分 052-564-1187
New! 栄 名古屋市中区錦3-17-10 錦三ビル7F 地下鉄 栄駅より 徒歩1分 052-971-6650
大阪 大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪 タワーA12F(南館) JR・大阪駅 北側より 直結 06-6372-5587 歯科直通 06-6372-5518



rienda
home collection

ドン.キホーテ
限定発売

rienda *home collection*


1


2


3


4


5


6

1 Cushion 〈45cm × 45cm〉
いくつあっても可愛いスクエアクッション。カバーは洗濯可能。
2,480 円＋税

2 Pillow Case 〈43cm × 63cm〉
洗い替えに便利なピローケース 1 枚入。枕が 2 個以上の方もカバーセットを買えば柄合わせ可能。
1,280 円＋税

3 Towelket
素材と柄にこだわった、しっかり生地。綿 100%（パイル部分）で鮮やかなプリントを実現。
シングルサイズ 3,980 円＋税　ダブルサイズ 4,980 円＋税

4 Half Blanket 〈100cm × 140cm〉
レジャー用に、子供用にも便利なハーフサイズのブランケット。
2,480 円＋税

5 Bed Cover 3pieces set
まずはこのアイテムから揃えたい。存在感たっぷりの、掛けカバー、ボックスシーツ、枕カバー入 3 点セット。
シングルサイズ 3,980 円＋税　セミダブルサイズ 4,480 円＋税

6 Bed Pad
気分まで変える程鮮やかな敷きパッド。裏地はメッシュになっていて通気性抜群。
シングルサイズ 2,980 円＋税　セミダブルサイズ 3,480 円＋税

Information

全国のドン・キホーテおよび MEGA ドン・キホーテ（一部店舗除く）にて発売。 取扱い店舗についてのお問い合わせ：0120-044-533

たくないお姉さんへ!! TOKYO NADESHIKO がアラサー流のオシャレを紹介♥

プチプラ着回し塾

祐香ちゃんが元気な女の子を出産し、大好評のプチプラ着回し連載もパワーアップして復活😊 ママ目線と女目線の両方を兼ね備えたTOKYO NADESHIKOが、プチプラなのに高見えするアラサー流の着こなしを披露します♥　初夏までのお買い物の参考にしてください♪

ライター&TOKYO NADESHIKO ブロガー
水野祐香さん
（36歳／東京都・既婚・娘1人）



Yu-Ka's MIXING AND MATCHING STYLE 1

クールなライダースも艶のある花柄スカートでフェミニンに♥

スカートはウエストがゴムで実は楽ちん♪ ライダース／着回し　スカート¥2,028、ピアス¥917／ともにfifth　ロンT、グローウィングリッチのパンプス／ともにモデル私物

着回したのはコレ!

春ライダース



スエード風の素材。優しいアイボリーで甘め派にも。¥4,620／fifth



Yu-Ka's MIXING AND MATCHING STYLE 2

キリッと見せたいお仕事にもライダースが大活躍!

ジャケット風コンビネゾンとローファーパンプスがハンサム。ライダース／着回し　コンビネゾン¥2,954、バングル¥917／ともにfifth　バッグ¥2,398、パンプス¥3,324／ともにcolor



Yu-Ka's MIXING AND MATCHING STYLE 3

レースのワンピを合わせて流行のボヘミアンコーデ♪

フリンジや編み上げシューズもボヘミアンな雰囲気を後押し✨ ライダース／着回し　ワンピース¥2,769、ハット¥1,790／ともにfifth　バッグ¥3,490、パンプス¥3,139／ともにcolor

TOKYO NADESHIKOとは?



「メス力を高めて、見た目も内面もワンランク上の女に!」をテーマにした、ハデ女系ブロガーユニット。人気のBLOGも要チェック♥

着回したのはコレ!

チュールスカート



水玉にチュールをレイヤードした技ありなデザイン♥ ¥1,287／fifth



Yu-Ka's MIXING AND MATCHING STYLE 1

色を抑えめにすればほど甘なフェミニンママに😊

着回しやすい無地のハイネックニットも、ショルダーフリルでインパクト大! スカート／着回し　トップス¥2,213／fifth　グローウィングリッチのパンプス／モデル私物



Yu-Ka's MIXING AND MATCHING STYLE 2

ハンサムなライダースでスカートを引き立てる♥

カーキのライダースはダイバー素材で軽いのが特徴。水に強いから、汚れてもサッとふけて安心😊 スカート／着回し　ライダース¥3,509／fifth　パンプス¥3,139／color



Yu-Ka's MIXING AND MATCHING STYLE 3

お呼ばれのときはシックなモノトーンで甘さをセーブ

透け感のある黒でレディに。スカート／着回し　トップス¥2,954／fifth　ネックレス¥1,287、パンプス¥3,880／ともにcolor　KOBE LETTUCEのバッグ／モデル私物

着回したのはコレ!

ストライプシャツ



メンズみたいなビッグサイズで、ラフに着られる。¥2,583／fifth



Yu-Ka's MIXING AND MATCHING STYLE 1

爽やかなブルー×白に足元のシルバーでアクセント

ボトムも極細のストライプ。ロンスカっぽいけどパンツだから動きやすい★ シャツ／着回し　スカンツ¥2,769／fifth　バッグ¥3,324、サンダル¥3,324／ともにcolor



Yu-Ka's MIXING AND MATCHING STYLE 2

ショーパンとイエローの差し色で夏を先取り★

レースのショーパンは、ハイウエストで脚長に見えるよ。シャツ／着回し　ショーパン¥2,583、サングラス¥1,102、クラッチバッグ¥2,213、パンプス¥2,769／すべてfifth



Yu-Ka's MIXING AND MATCHING STYLE 3

ベビとお散歩するときはスニーカーで動きやすさ重視♪

おしりが隠れる大きめサイズで、気になる腰回りも隠せる♥ シャツ／着回し　スニーカー¥4,620／fifth　KOBE LETTUCEのデニムパンツとカーディガン／ともにモデル私物

結婚しても! 子供がいても! いつまでも女を忘れ

お姉さんの

第6回

PICK UP BRAND

fifth

フィフス

PHOTO_Michihiro Shimizu(f-me)
HAIR&MAKE_Madoka Toyoda(ADDICT_CASE)
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

着回したのはコレ!

トレンチコート



定番トレンチもネイビーとロング丈で鮮度アップ。¥5,917/fifth

Meri's MIXING AND MATCHING STYLE 1

フェミニンな春ワンピもロングトレンチでクール!



ロング丈アウターは簡単に縦ラインを強調できて、羽織るだけでスタイルよく見える♪ トレンチコート/着回し ワンピース¥3,509、パンプス¥3,880/ともにfifth バッグ¥3,324/color

Meri's MIXING AND MATCHING STYLE 2

トリコロールの配色とボーダーバッグがマリン♥



↓できる女の雰囲気になるトレンチと白シャツで大人っぽく。トレンチコート/着回し シャツ¥1,843、スカート¥1,843、パンプス¥3,509/すべてfifth バッグ¥,3490/color

Meri's MIXING AND MATCHING STYLE 3

マニッシュなシャツワンピは小物でハズして遊びを利かせる♪



小物の色をそろえると、コーデに統一感が生まれる★ トレンチコート/着回し シャツワンピ¥3,139、ハット¥1,790、ベルト¥917/すべてfifth パンプス¥3,139/color

MERIさん
TOKYO NADESHIKO ブロガー
(36歳/東京都)バツイチ独身・子供なし

Meri

着回したのはコレ!

ボーダージャケット



カーデ感覚で使えるジャケット。パイピングが上品。¥2,954/fifth

Meri's MIXING AND MATCHING STYLE 1

ノーカラーのジャケットだからハイネックでも顔回りスッキリ✧



ショーパンは裾のチュールでひとくせ! ジャケット/着回し トップス¥1,657、ショーパン¥2,213/ともにfifth バッグ¥2,398/color グローウィングリッチのパンプス/モデル私物

Meri's MIXING AND MATCHING STYLE 2

海までドライブしたくなるイイ女なモノトーンカジュアル♥



→シースルー袖で、黒でも重くない♪ ジャケット/着回し トップス¥2,954、デニムパンツ¥3,139、サングラス¥1,102、バッグ¥2,398/すべてfifth パンプス¥3,324/color

Meri's MIXING AND MATCHING STYLE 3

伸縮性のあるリブ素材だからジャケットなのに腰巻きもOK☺



←色選びと小物でオーバーオールも大人化。ジャケット/着回し オーバーオール¥3,324、ハット¥1,790、パンプス¥3,509/fifth KOBE LETTUCEのトップス/モデル私物

着回したのはコレ!

腰巻き風ワンピース



腰巻き風のデザインとハイネックで、こなれ感バツグン。¥2,769/fifth

Meri's MIXING AND MATCHING STYLE 1

ウエストのアクセントで1枚でもメリハリボディが完成



→品のあるベージュ小物でまとめて、大人っぽく着こなして。ワンピース/着回し ハット¥1,790/fifth バッグ¥2,398/color グローウィングリッチのパンプス/モデル私物

Meri's MIXING AND MATCHING STYLE 2

ストライプシャツを重ねて雰囲気をチェンジ♪



ピンクが多めなガーリーコーデも、タイト&スリット入りだからセクシーに決まる♥ ワンピース/着回し シャツ¥1,843/fifth バッグ¥2,398、サンダル¥3,324/ともにcolor

Meri's MIXING AND MATCHING STYLE 3

タイトなシルエットで色落ちGジャンも色っぽく♥



デニムパンプスで春らしい軽やかな足元に仕上げ♪ ワンピース/着回し Gジャン¥3,324、ネックレス¥1,102、バッグ¥3,490/すべてfifth パンプス¥3,324/color

上手にしまうのがオトナの品格
暮らす1軍収納術♥

使うものだけを取り出せるようにした“1軍”収納♥　お部屋コーデと一緒にテクニックをレッスン

PHOTO_Naoaki Watanabe　EDIT&TEXT_Mai Komuro

麻莉江のビーチ沿いリゾート風ROOM♥

ハワイにありそうなウッドベースのお家をイメージ　フローリングがダークブラウンだから、ソファや観葉植物、オットマンで爽やかなトーンをプラス♥　ハワイで買ったラグやショールがインテリアのアクセント♪

トライアスリート（28歳／東京都）独身・子供なし
今井麻莉江さん



アクタスのウンベラータ 約5万円

フランフランのソファ 約6.5万円

ロイズアンティークスのテーブル　約20万円

ロンハーマンのオットマン 約3万円

フランフランで、約4.5万円で買ったテレビボード♥　海をイメージしたお土産小物などをテレビの前に飾ってる✧

リビングに目隠し収納が欲しくて、大塚家具で約7万円で購入♥　香り系や背の高い飾りはココへ✧

ひと目惚れして買った、フランフランのホワイトドレッサーとチェストは各5万円

My Roomwear



←お家では下着だけで過ごすことが多いから、友達が来たときはカルバン・クラインのガウンを羽織ってます♥

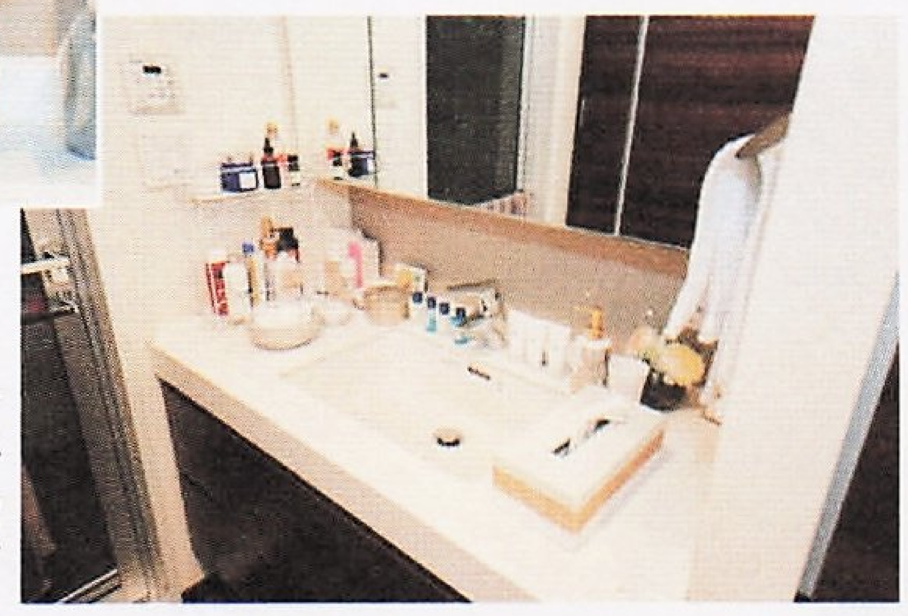
チワプーのモカ（♀・5歳）



ホテルのアメニティグッズを並べてリゾート風洗顔タイム♥



↑ハワイのホテルから持参　蛇口よりも背が低いから、たくさん並んでても圧迫感ナシ♪



→アメニティグッズは、使い忘れ防止も兼ねて、洗面台の周りに見せる収納✧

雑誌やDVD、お掃除グッズは隠して収納!!



↑本や雑誌、DVDなどは扉付きサイドボードへ。タイトルを隠すことで、生活感をオフしたシンプルスタイルを演出☆



↑ドレッサーの椅子は収納箱になっていて、リビングのお掃除グッズを目隠し♥

これが1軍収納術

ショップ風にディスプレイして洋服選びもショッピング気分✧



↑フランフランで買ったダブルベッドの横に、ハンガーラックを据え置き♪　2段になってるから、洋服がひと目で見渡せてとっても便利なの✧



←シンプルなラックはドン・キホーテで5000円くらいで購入

CHIHAのペットと一緒の都会暮らしROOM♥

インテリアは3色にすると統一感が出るから、ホワイト、ピンク、ベージュをベースにしたよ✧ 淡い色で9畳のお部屋を広く見せてます♥ 愛犬テディの足音が響かないように、ラグは大きいサイズをチョイス



フランフランのキャンドルホルダー（各5000円）はインテリアとして飾っても、普通に使ってもOK♥

ニトリのテレビボード 約2万円

ダイエットアドバイザー勉強中（27歳／東京都）独身・子供なし CHIHAさん

フランフランのライト 約7000円

ニトリのベッド 約3.5万円 & レディのベッドカバー 約1万円

フランフランのウォールフラワーは全部で1.5万円。WEBで3000円くらいで買った、マリリン・モンローの名言とリップマークはステッカーだよ✧

3000円のアクセサリーホルダーにピアスなどお気に入りだけを並べておけば、アクセサリーで迷わない✧

My Roomwear



←テディの毛がつくから、部屋に帰ったらヴィクシーに着替えてます♪ ミニ丈のゆったりシルエットが◎。

100均のタオル1枚で生活感をオフ!!




←本など見た目がゴチャゴチャして隠しきれない物は、収納スペースの内側と同じ色のタオルをかけてみて！ パッと見、バレないよ♪

ダップーのテディ（♂・6カ月）



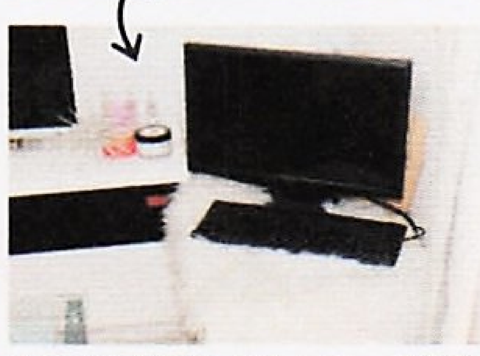
犬用ステップの正体は収納BOX☆




↑テディのアイテムは、1カ所にまとめておくと散らからない。

デカアートは目隠しの最強アイテム





↑PCは必須アイテム♪ でも部屋の雰囲気には合わないからモニターより大きいアートを前に置いてるの☆



↑ワイヤーラックは目立たない同色の結束バンドでしっかり固定♪



↑計量カップなど、取っ手のある物はS字フックで吊るせばOK



↑冷蔵庫とキッチンの間のスペースには、お料理本を並べてます♪

これが1軍収納術

狭めのキッチンは100均グッズフル活用の収納を自作♪



フライパンを洗うのも難しいくらいキッチンが狭い💧 ツッパリ棒とワイヤーラックで壁のデッドスペースを有効活用♪

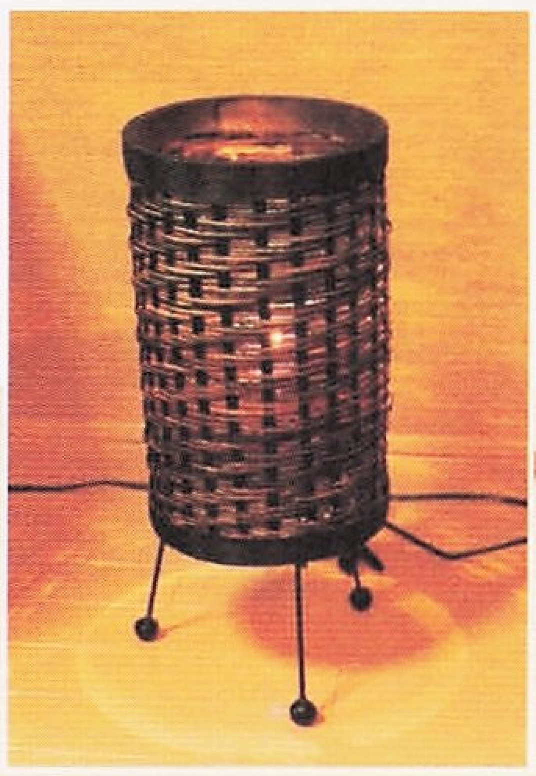
お姉さん、ワンコと彼氏、時々ひとり♥

つい増えがちな物たちを断捨離& 1LDKでも広く快適に

独り暮らしのお姉さんたちの平均間取りは1LDK。でも、持ってる服やバッグなどは決してそこに収まる量じゃない💧 そこで皆が実践してたのは、今着る&

菜々子のウッドベースが落ち着くバリ風ROOM♥

ヨガインストラクターの資格を取りにタイに行ってから、インテリアが一変しました♥　でもウッドベースだと部屋の雰囲気が暗くなりすぎるから、プルメリアの花が描かれた絵を飾って、カラーをプラスしたよ✧



ショッピングモールで買った間接照明は3000円くらい。籐のシェードがお部屋をムーディにしてくれる✧



タイでは神様として知られるカエルの置物　ガネーシャっていう象の神様とかアジアン系の飾りを楽天でまとめ買い。



ヨガインストラクター
愛咲菜々子さん
(26歳／千葉県)
独身・子供なし

ブック型ケースにはアクセが。お出かけ前にすぐつけられるよう、玄関に近い所にあるよ♪

My Roomwear



倖田來未のライブで買ったビッグTシャツを部屋着に♥　上がボリューミーだから下はタイトなスパッツで✧

ネクタイハンガーは女子の強い味方です✧



↑普段使いする厚手のストールは、ハンガーごとクローゼットの取っ手にかけて出し入れを簡単に♪



↑イケアで買ったハンガー約1000円をベルトかけに。ハンガー1本分のスペースで全部収まるの✧



↓先取りして買った靴は、しまっておくと履き忘れることがたまに。あえて飾って、存在感アピール♥

ハンガーの色を分けて洋服を整理しよう♪

→アウター系はピンクに✧　ファーが潰れないよう、クローゼットに多少の余裕を持たせてあげるのがポイント。





↑薄手のトップスやシャツはパープル♥　ハンガーが統一されてるだけで、クローゼットの中がキレイに見えるよ

これが1軍収納術

クローゼットの中は衣替えで“今”着る物をセレクトin☆



↑毎月クローゼットの中の洋服をチェック。その月、着なかった服を捨てて整理整頓すると、コーデの時間が短縮できるクローゼットに♪　小物類も全部が見渡せる位置に置くと◎。

かすみの ホワイト×ベージュの ナチュガーリーROOM♥

アクセやコスメ、本などとにかく物が多いから部屋のベース色をホワイトにして、カラフルな小物類の邪魔をしない部屋作りをしてます♥



株式会社ミンツ・プランニング代表 (29歳/東京都) 独身・子供なし 金本かすみさん

ボーコンセプトのテーブル プレゼント

WEBで買ったテレビボード約1万円

雑誌や旅行本などはここに♪ 今、自分のテーマとなる本は何度も読み返すから表紙が見えるように飾る✧

彼氏からプレゼントしてもらった、ニコライ・バーグマンのボックスプリザーブドフラワーは宝物です♥

My Roomwear

部屋では何も着ないことが多い♢ 肌寒い時期は、サロンバイピーチ・ジョンのガウンを羽織ってる✧



←柱部分は、デッドスペースのサイズに合わせたラックをビー・カンパニーで購入。香り系などのコスメを収納✧

壁は最強の収納スペースです☆

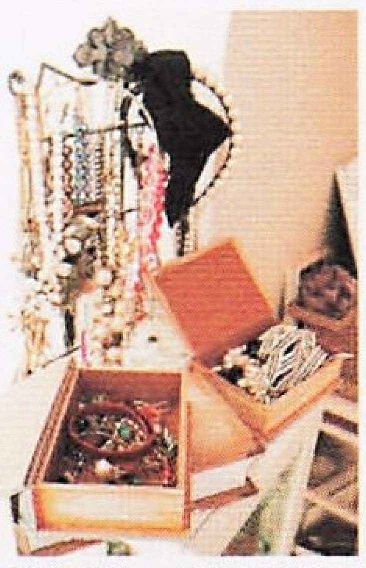
紐とプッシュピンで作った手作りサングラスホルダー。かさばらない&部屋での失踪事件も減ってオススメ

これが1軍収納術

アクセサリーはアンティーク風に飾ると素敵インテリアに大変身♥



←ママからもらった額縁ケースは、普段使いしないパーティー用のゴージャス系ネックレスをまとめてアート風に飾ってる✧



↑普段用ネックレスはハンガーに、バングルはブック型ケースに入れて、アクセコーナーを設置



↑大量のピアスは、ショップをイメージしたガラス張りのケースに並べると、全部が見渡せて◎♪

梓の旦那さんの 仕事スペースを確保した モダンROOM♥

22畳の広々リビングダイニングには、自宅でお仕事をする旦那さんの作業場を作って、いつでもコミュニケーションが取れるようにしたよ♪



キッチンは、フルフラットで作業スペースが広いのが自慢。調味料などは後ろの棚にまとめて収納✧

My Roomwear

家では動きやすさ重視だからパーカー&ショーパンスタイルが多め♥ レディの部屋着がお気に入りです♪



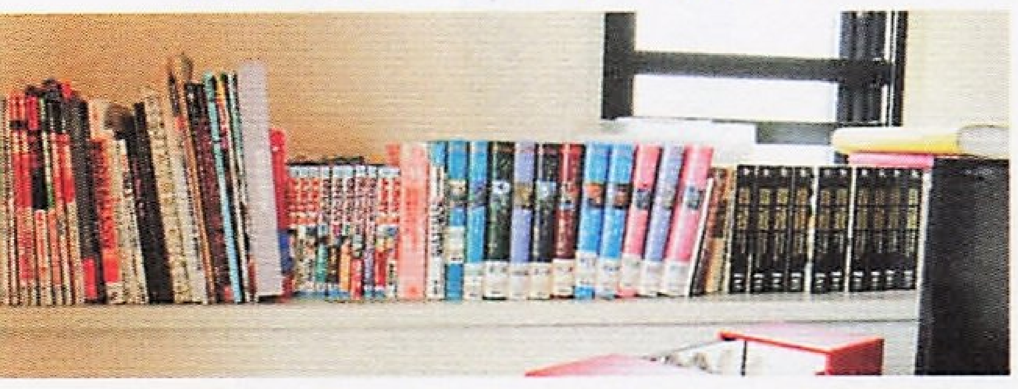
芸能プロダクション代表取締役 (25歳/埼玉県) 既婚・子供なし 菜採 梓さん

ニトリのテーブル 約1.2万円

ニトリのソファ 約3.8万円

これが1軍収納術

本やDVDはタイトルを見せて並べてトークのキッカケに

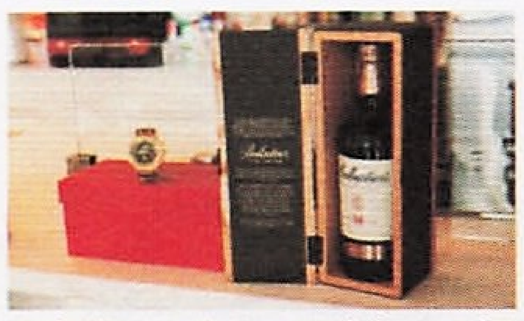


↑知人が来たとき、本やDVDのタイトルを見て共通の話題が生まれることが多いから、隠さずに並べてます✧

"あえて飾る" 収納術3連発♥



↑意外と収納場所に困る旦那さんのギター♢ 殺風景予防のインテリアとして有効活用



↑友達からもらった高価なお酒は、しまっておくと飲み忘れるから目につくところに飾ってます



←お土産はくれた友達が来たときのために目につくとこへ✧

ダイニングテーブル&椅子はニトリで約6万円。リモコン類はテーブル上のボックスへ✧

ニトリのリクライニングソファは、オットマン付きで約2万円とリーズナブルで即買い♥

美和子の憧れのお姫様気分に浸れるロココ調ROOM♥

クリニックと同じロココ調インテリアで統一したこの家は、ダーリンとのお泊り用♥　大好きな猫脚家具に囲まれてワインを飲むのが楽しい✧

木村美和子先生
渋谷ラ・ブーシュ デンタルクリニック院長
(34歳／東京都)
独身・子供なし





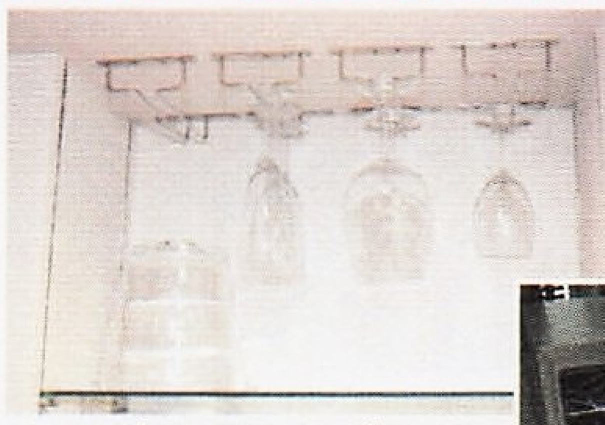
白熱灯のシャンデリアは、楽天で約2万円。夜になると、ムーディな雰囲気に部屋が一変するの☺

WEBで買ったネイルテーブル約8万円

WEBで買ったテーブル約8万円

これが1軍収納術

ワイン好き必須の脚付きグラスハンガーを思い切ってDIY♥



↑いっぱいあるワイングラスをしまいたくて、グラスハンガーを彼に取りつけてもらったよ♥

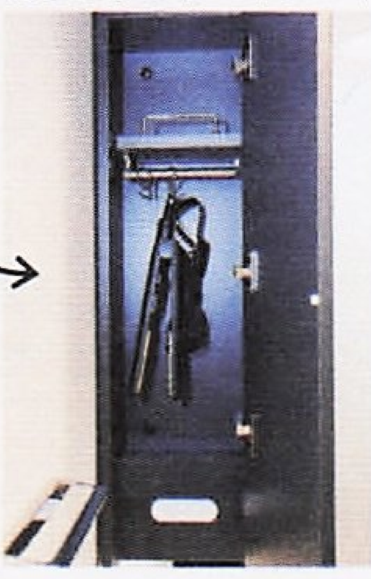


→ネットでまとめ買いしたワインは、セラーで保管してる✧

収納多めの物件をチョイス☺



↑外に物を置きたくないから、はじめから収納が多い物件を選んだよ♥



↓三面鏡の裏にはコテやアイロンが吊るしてしまえるようになってるの✧

My Roomwear



スカートに見えて、ショートパンツの裏地が付いてるエミリアウィズのセットアップ。部屋着はピンクのみ♥



約20万円だったカウチソファのポイントは猫脚。大好きなシルバーピンクの光沢感に包まれて、お昼寝も♪



ネットで買ったゴミ箱は2個セットで1万円くらい。生活感を出したくなかったから、ふた付きをチョイス☺

“5tトラック2台分の断捨離”で収納美人になりました✧

優花の散らからないクローゼットテクニック♥

捨てることで片づけの極意を学んだ優花のウォークインで、かさばるファッションアイテムの収納術を拝見♪

1枚買ったら1枚捨てる!! これで服は増えません!!

服が大量にあると、絶対に着なくなるやつが出てくるの。だから、枚数固定で増えたら減らすを実践してるよ☺✧

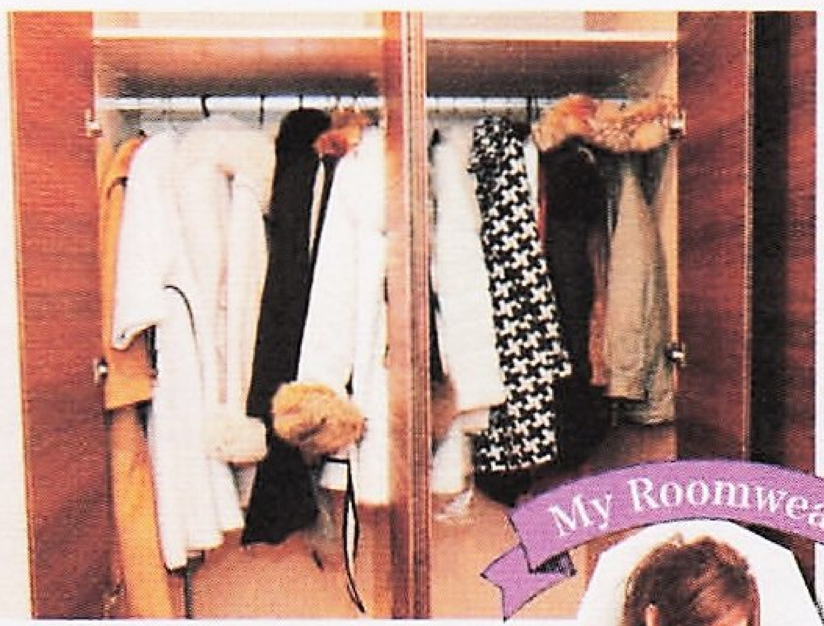




ニットなど厚手の洋服は引き出しにたたんで収納♪

ニットはハンガーだと肩の部分が傷むし、幅も取るから引き出しへ。服を大事に扱うと愛着が湧いて、片付ける習慣作りに繋がるよ✧

コートやファーアイテムは収納場所を別にしてる!!



コート類専用クローゼットを作っておくと、衣替えの手間も省ける✧　余裕を持って収納できるから、ファーが潰れる心配もナシ☺

趣味のサバゲーグッズはいつでも持ち出せる場所に✧



シャネルのボストンバッグの中にはサバゲーグッズ☺　メンテナンスしてからしまえば、臨戦態勢完了です✧

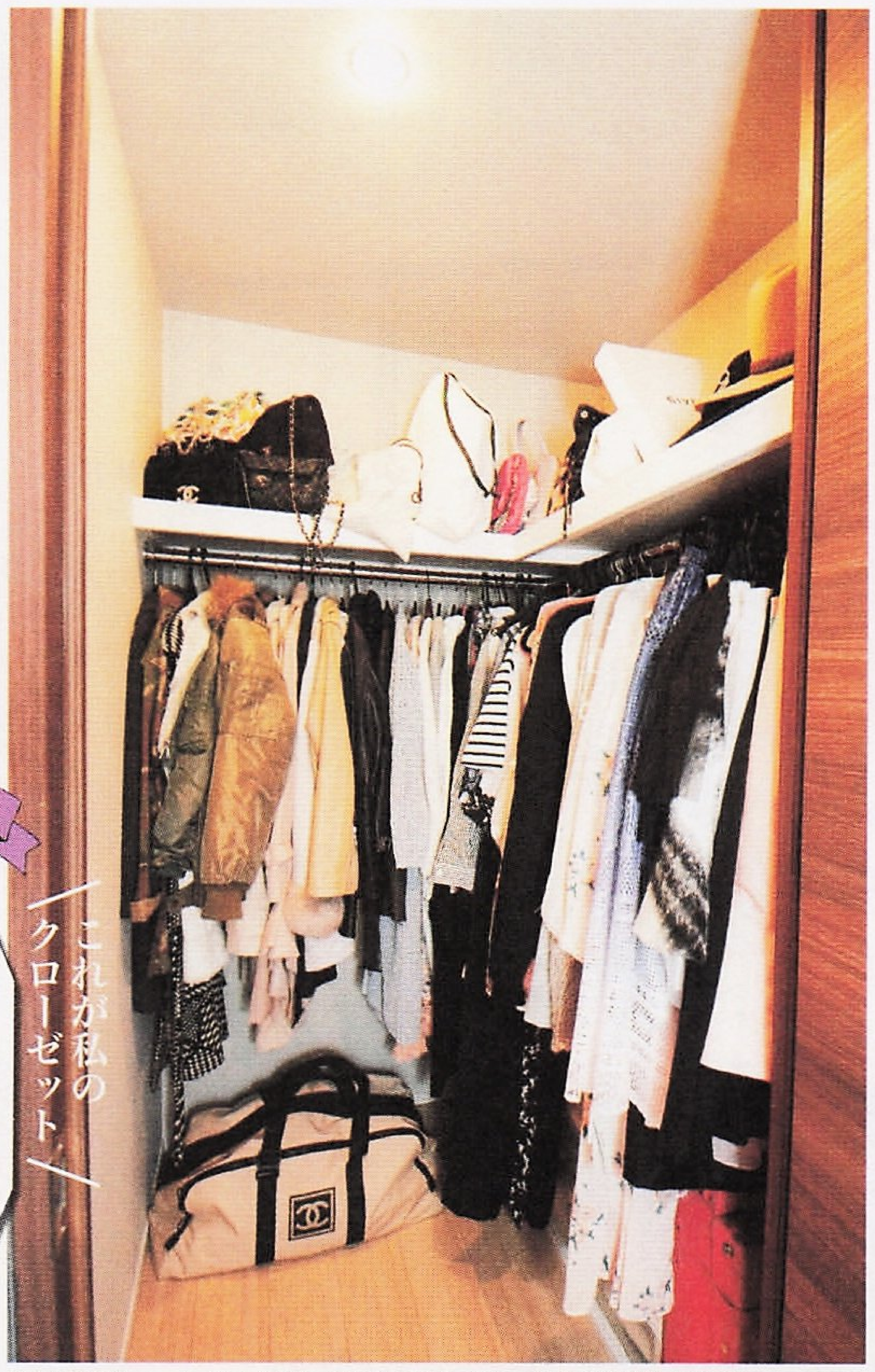
My Roomwear

小原優花
専属モデル(25歳／東京都)
独身・子供なし



家でも仕事するから、H&MやFOREVER 21とか、ファストファッション系の服を着てることが多め♥

これが私のクローゼット



約1.5畳のウォークインです♥　床に物を置かない、洋服は詰め込み過ぎないってことを心がけてる☺　“いつか使う物は使うときに買えばイイ”の精神で服減らしに成功✧

クローゼットの上段はバッグをゆったり並べて簡単出し入れ✧



手が届かない場所は物を置かないように☺　バッグひとつでコーデの雰囲気が変わるからバッグ多めが優花流✧

帽子やハットは主役級のみを厳選してローテーション♥



風水では、頭にかぶるものを上にしまうのが◎★　キャップもハットも形を崩さなければ重ねてしまってOK。


人気のドレスがお得に買える♥
対象商品からセットを作れる
好きなドレス
色もサイズも選べます♪
ミニドレス【Tika】S〜XXL
品番：4001
¥6,900(税別)
+
好きなバッグ
色も選べます♪
バッグ【Tika】
品番：tk-bg2538
¥3,900(税別)
+
好きな靴
色もサイズも選べます♪
サンダル【Tika】
品番：7004-84sv
¥8,900(税別)
+
さらに！
好きなボレロ
色もサイズも選べます♪
¥2,500(税別)〜¥8,900(税別)
+
好きなブラ
色もサイズも選べます♪
¥1,200(税別)〜¥1,500(税別)
※全ての商品は定期的に入れ替えています
口コミ評価 ★★★★★
5点 SET!!
最大¥32,000が
品番：tk-sp101
¥15,800(税抜)
Tika WEB DRESS SHOP
www.tika.jp
ティカ
tika 検索
tel.06-6484-6424
お電話でもご注文をお受けしています
model：小原優花（ゆんころ）
毎月25日は「Tikaの日」店内全品送料無料♥
LINE登録 300pt Present♥
Tika by catwalk
Tika楽天市場店
http://www.rakuten.co.jp/dress-catwalk/
LaLaTulle by Tika
高級ブランドドレス専門店
www.lalatulle.jp

知ってた!? //

春を彩る最旬ITEM the latest

のは、湘南平塚から登場の6名。この春の最旬ワンピやドレスを取り入れて、おしゃれを先取りしてみよう ♥♥

※こちらのアイテムは全て税込み表記になります。



MIYABI

春らしい装いのミニワンピで登場、湘南平塚フィールのミヤビ

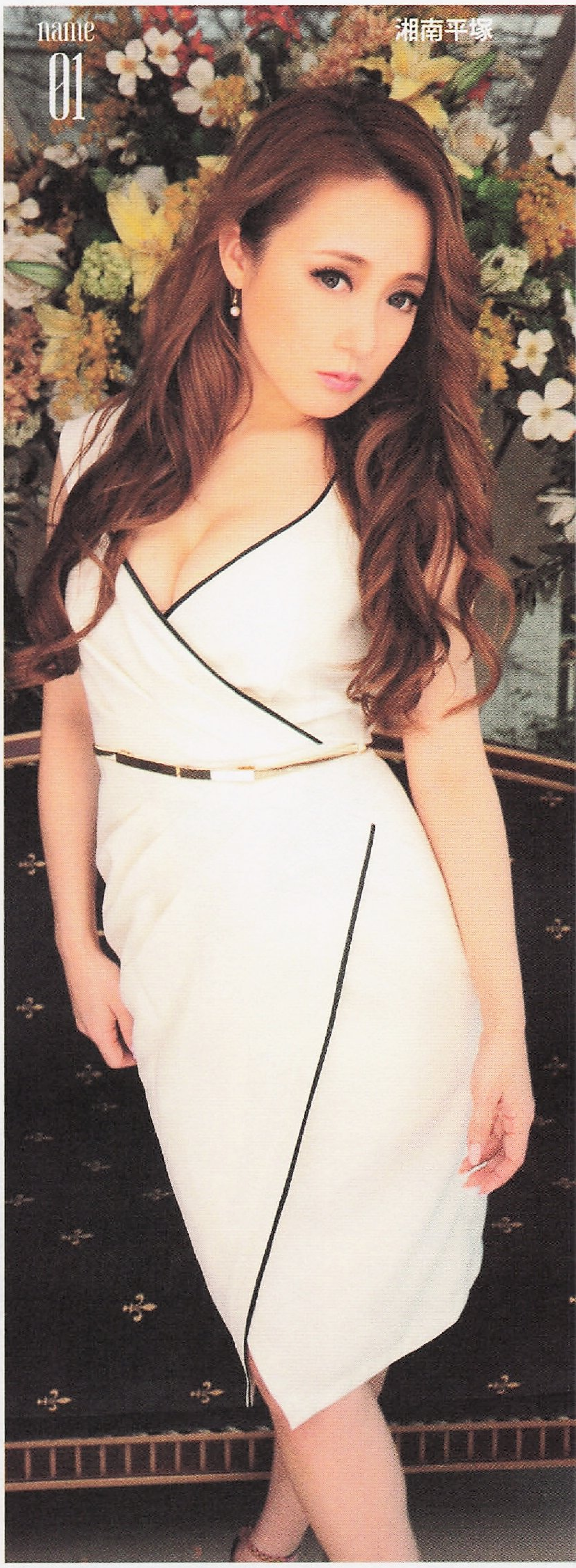
ホワイトベースのボディにバラ柄をふんだんにあしらったデザイン。胸元とヘムにストーンが付いているのもポイント。ワンピース¥6,900／news



YUI

湘南平塚リッチのユイは、抜群のスタイルでタイトワンピを着こなす

胸元にレースをあしらった爽やかブルーのペンシルタイト。トレンドのアシメスリットもエレガント。ワンピース通販限定価格¥14,800／news



SEIRA

湘南平塚マジックで活躍しているセイラはホワイトワンピで登場

胸元が広めのミディ丈ワンピは黒のパイピングデザインも◎。合わせに1枚羽織を入れてもあり。ワンピース¥19,800／news

＼＼ 普段使いにも使えるワンピタイプのドレスがたくさんあるって

デイリーに使えるスタイルから新作パーティードレスまで

ワンピを1枚で着こなすスタイルからストールやカーデとの合わせまで この春気になる!!最旬コーデに挑戦する



SANA

モノクロタイトなパーティードレスを身にまとうシンガーの沙南

シンメトリーのプリントがクールなバンテージワンピ。タイトに引き締める効果もあるから体型カバーも使える。ワンピース¥16,800／news



MAASA

読者モデル二重の女神まあさはホワイトのロングで可憐に魅せる

オールレース素材のロングタイプ。深く切れ込んだスリットが足を綺麗に見せてくれる。インナーはパンツタイプで安心。ロングドレス¥18,900／news



YUA

平塚エックスのユアはバンテージスタイルのアイテムを着用

シャツをインナーに合わせてレイヤードにしても使えるビスチェはオススメ。ペプラムビスチェ¥6,900、スカート¥9,800／共に news

news selection

newsセレクションがお届けする春の新作♥ 1着は持っていたいパーティードレス

暖かな春を迎えて、新しい生活が始まっている方も多いこの時期。素敵な出会いや、交流会で着用できる素敵なドレスたちをご紹介します。

純粋な可愛さにキュンとしちゃう♥ ワンピースの清楚な着こなし

※こちらのアイテムは全て税込み表記になります。



ドレープワンピース
¥24,800／news



ペプラムワンピース
¥7,900／news

ちょっと贅沢な大人カッコイイを求める、おしゃれなビジネスウーマン



バンテージトップス¥5,900
タイトスカート¥7,900／共にnews



ミニ丈ワンピース
¥6,900／news

衣装提供 **news selection**：http://news-selection.com



春風に舞う艶やかなドレスで
輝く光に導かれる



女っぷりをあげる爽やかな
ドレスラインは自然体な女性らしさへ続く





左上）上品なウエストのアキがポイント。ブラックワンピース¥19,800／news、左下）胸元とショルダーに花柄のレースを。ワンピース¥24,800／news、左下中）ダスティーピンクのハイネックタイトで存在感抜群。ロングワンピース通販限定価格¥16,800／news、右上）セパレートタイプで素材はバンテージ。バンテージトップス¥2,900、タイトスカート¥2,900／共にnews



SANA information



「Dreaming Girl」沙南

沙南 (SANA) シンガー

ポジティブで晴れやかな歌声のプラスマインドシンガー。力強く、透き通った彼女の声に注目!

iTunes、レコチョクで配信中!!

◆twitter @sana_625
◆instagram @sana_625

姉ageha お姉さんアゲハ から

読者のみんなにプレゼント！

内側から自分を変える 260 種類の植物発酵エキス配合

爽快健美 Best Premium ENZYME

SOUKAIKENBI

1万円相当!?

5袋セット 100 名様にプレゼント !!!

- A: 爽快健美 BestPremium ENZYME 生酵素 × ヒアルロン酸
- B: 爽快健美 BestPremium ENZYME 生酵素 × 納豆キナーゼ
- C: 爽快健美 BestPremium ENZYME 生酵素 × 青汁
- D: 爽快健美 BestPremium ENZYME 生酵素 × 馬プラセンタ
- E: 爽快健美 BestPremium ENZYME 生酵素 × コラーゲン

販売価格 ￥1,850



爽快健美 BestPremium ENZYME とは

手軽に酵素が取れるドリンクやサプリはたくさんあって、誰でも一度は体験したことがありそうだけど、意外にみんな知らないのはもともと体内にある潜在酵素は年齢とともに減り続けてしまうって事。酵素が不足すると、痩せにくい、シワやたるみが目立つ、消化不良などなど ... 今回読者のみんなにプレゼントする「爽快健美 Best Premium ENZYME」は 260 種の野菜、植物、果実、ハーブを素材にした植物発酵エキスに、ヒアルロン酸、納豆キナーゼ、青汁、馬プラセンタ、コラーゲンといったうれしい素材を配合した今までになかったサプリなので、この機会に是非体験してみてね♪

株式会社エルアイホールディングス
〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南３－３１－１４－7F
TEL 03-5347-4757
http://li-hold.co.jp/

プレゼントについて

左記のハガキのアンケートに答えて応募してね ♥

※切手代はご負担ください

- 当選者の発表は商品の発送をもってかえさせて頂きます。
- 返品は受け付けておりません。不良品などの場合は、弊誌が送料負担で交換させて頂きます。
- お届け先は日本国内に限ります。
- 未成年者の方が応募する場合は、必ず保護者の方に同意を得た上でご応募ください。
- ご応募頂いた個人情報は①商品の発送②アフターサービス③今後の企画の参考④アンケート依頼のために使用させていただく場合がございます。

応募締切 2016年 6月6日（月）必着

プレゼントについてのお問い合わせは
03-6265-8581（姉 ageha 編集部）受付：平日 13 時～19 時

商品についてのお問い合わせは
03-5347-4757（株式会社エルアイホールディングス）受付：平日 9 時～17 時半

旬なニュースやトピックをもれなくキャッチ★

INFORMATION

春にぴったりのガーデンフェアに新作コスメの情報を中心に揃えたよ♥　出会いの多い新年度、メイクやカラコンを一新して、新しい気分で始めよう♪

01



「DAZZSHOP」2号店 ルミネエスト新宿に開店♥



アイメイクに特化したコスメブランド「DAZZSHOP」。店頭のiPadを使って顔写真を撮影し、カラコンを装着したイメージを表示させる“バーチャル試着”もできるよ♪

㈲DAZZSHOP ルミネエスト新宿店
☎03-6274-8278　HP：http://www.dazzshop.com/

02



『ピーターラビット™ハッピーガーデン2016』を開催★

恵比寿ガーデンプレイスの時計広場では4月20日～5月31日まで、『ピーターラビット™ハッピーガーデン2016』を開催✧。自然豊かに描かれた絵本の世界をイメージしてるよ♪　ガーデンに併設したカフェではピーターラビットオリジナルメニューも楽しめる♡　また期間中は恵比寿三越にて「ピーターラビット™期間限定ショップ（4/27～5/31）」もオープンするよ♥

㈲恵比寿ガーデンプレイス・インフォメーション
☎03-5423-7111　HP：http://gardenplace.jp

03

ナチュラルと大きさのいいとこどりレンズ✧



「FLANMY」は（左から）ドーナツブラウン、ダークモカ、オレンジブラウニーの3色展開★　ナチュラルな色柄なのに14.5mmあるから存在感バツグン♡　クリッとした大人かわいい瞳に♪

㈲Blanchel
0120-4123-08　HP：http://flanmy.jp/

04

© DISNEY



発売元：(株)翠光舎　販売元：(株)ワールドパーティー
本商品は、ウォルト・ディズニー・ジャパン(株)と(株)翠光舎の契約に基づき、ワールドパーティー(株)が製造・販売するものです。

レイングッズブランドw.p.cからディズニーコレクション新発売♥

新作はディズニーキャラクターの刺繍がかわいい折りたたみ日傘だよ★　持ち歩きやすい専用ポーチ付き♥　ポーチだけじゃなく、傘にもワンポイント刺繍があって、開くのが楽しみになる♪

㈲w.p.c
☎06-6693-2065　HP：http://wpc-worldparty.jp

05

かわいいに色っぽさを足してメイクを楽しむ♥



メイクブランド「kiss」がこの春リニューアル★　かわいさに色気を足した新コスメの第1弾は、艶めく唇になれる「エッセンスグロス」と内側からにじむような色っぽい頬になれる「パフチークス」♪

㈲P.N.Y. DIV.
0120-501-150　HP：http://www.kiss-cosmetics.com/

06

かわいいコスチュームやステージ衣装が揃う✧



ハッピーコスチュームはP159で美咲ちゃんが着ているポリスをはじめ、米国メーカーのハロウィン衣装などを直輸入しているよ♪　今年の新作情報はSNSでチェックできるからフォローしてね♡

HC ハッピーコスチューム by Cat Fish Club
http://www.happycostume.com

㈲ハッピーコスチューム
☎047-397-7377
HP：http://www.happycostume.com/

07

ノンケミカル処方でお肌に優しいフェイスパウダー♥



24h cosmeから4月24日に発売される「プレミアム UVフェイスパウダー」はSPF40、PA+++と紫外線をしっかりブロックしつつも、天然由来成分100%で肌への負担が少ないよ♪

㈲24h cosme
0120-24-5524　HP：http://www.24h-cosme.jp/

08

酵素に着目してすこやかな肌になるスキンケア✧



「AUSE」オウセは落とすアイテムから与えるアイテムまで、すべて一貫して酵素に着目✧。肌の水分・油分のバランスを整え、肌本来のいきいきとしたすこやかな状態にしてくれるよ♪

㈲ハリウッド化粧品
0120-430-334　HP：http://ause.jp

見ための9割は目で決まる。

Sample▸1 一重を二重に

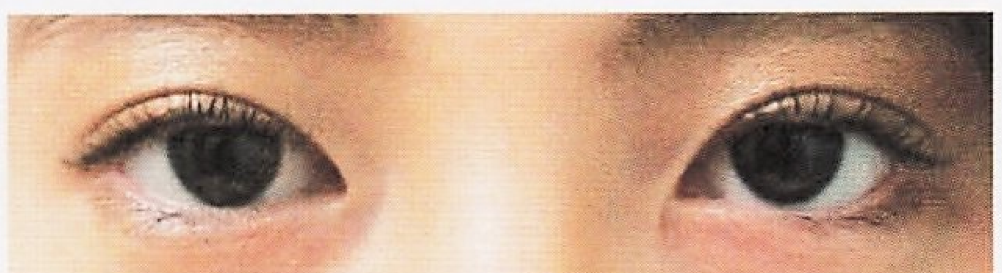
二重埋没法（両目） ¥108,000※





ホリ深で印象的な目元に。

Sample▸2 平行細長目を大きく



甘くかわいらしい目元に。

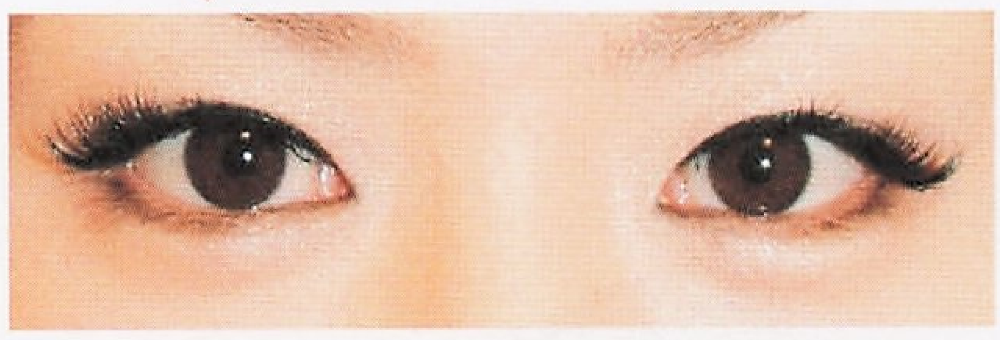


アーモンドアイ（ボトックス注射） ¥10,800※
ヒアルロン酸注入 涙袋 ¥27,000※

Sample▸3 冷たい印象を払拭



表情のある色っぽい目に。

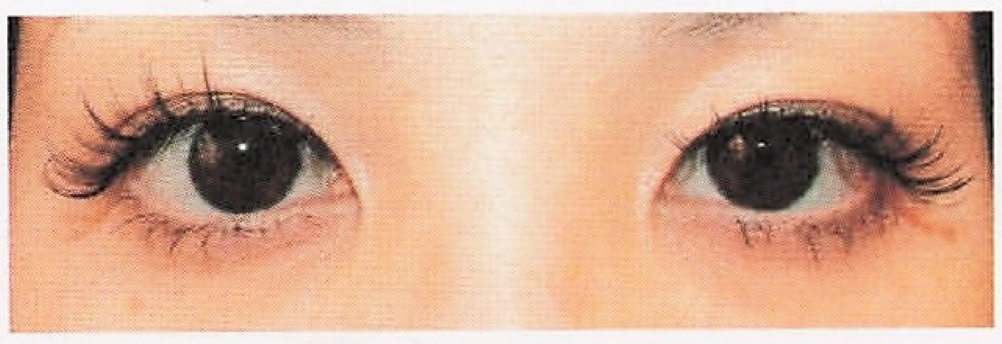


ヒアルロン酸注入 涙袋 ¥27,000※

Sample▸4 重い下まぶたを引き下げ



くりっとした丸目に。



アーモンドアイ（ボトックス注射） ¥10,800※

メディカルプラス
medical CLINIC



メディカルプラスクリニック新宿

林和弘院長は北里大学で形成外科・美容外科の講師を務めた経歴を持ち、一定以上の経験と厳しい審査をパスした医師のみに与えられる、日本美容外科学会専門医の資格も保有。

medical-plus.jp TEL03-5354-6381

【診療時間】10:00〜13:00、14:30〜19:00<予約制>
東京都渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル6F

※表記の価格は税込
「姉agehaを見た」で初診料無料

施術モニターを募集中。二重埋没80%OFF、ヒアルロン酸注入・ボトックス注射50%OFF。
診察後、モニター可否の判断をさせて頂きます。詳しくはお問い合わせください。

小顔矯正、溶岩浴、美容鍼、ヘッドスパ…！ スペシャリストの技がスゴイ!!

お姉さん世代の駆け込みサロン♥

勝負日前のルーティーン!!





アラサーのお姉さんたちにとって、メンテナンスは日々欠かせないもの。今回はセルフケアだけじゃ追いつかない部分をフォローしてくれる、勝負日前の頼りになるゴッドハンドをこっそり教えちゃいます！　ぜひ参考にしてくださいね♥

PHOTO_Ryuzaburo Tabata[SAYO,SAKI,RIRI],Shinichi Suga[MIDORI,RURIKO,MISAKI] Daichi Yoshioka(ROCO STYLE)[NANASE] EDIT&TEXT_Shioka Soga



専属モデル **早川沙世**（32歳／東京都）独身・息子1人

2回の施術で半永久的に持続する驚きの酒井流小顔掌術！

もともと偏頭痛の治療を行っていた酒井先生が、小顔にも効果があるのではと10年以上かけて開発した「酒井流小顔掌術」。1回で効果を実感でき、2回目の施術後、個人ケアや定期メンテナンスを行うことで、半永久的に小顔が維持できるそう。

沙世イチオシ 神メニュー♥

小顔掌術￥150,000／約60分
（1セット2回）
※メイクはオフして施術したほうがより効果的

酒井流整体（さかいりゅうせいたい）

小顔矯正
沙世のリピ歴3カ月

☎070-5024-4976
☎03-6433-5839



東京都渋谷区渋谷 1-7-5
青山セブンハイツ 605
11:00〜20:00（完全予約制）
不定休



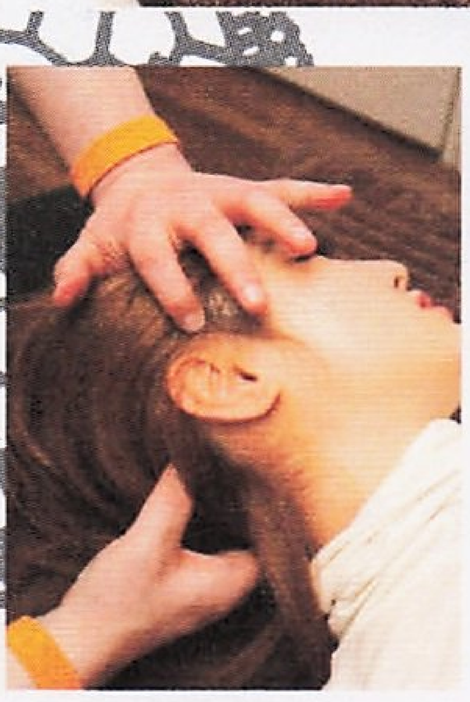
酒井流整体
院長酒井政秀先生

元力士。カナダで約1年、中国で約3年留学を経験後、23歳で山梨に整体院を開業。2010年小顔掌術を生み出し、2012年渋谷に拠点を移す。

ココが神♥

沙世はセルフケアに自信がないから。月１回アフターケアに通ってるよ！ ホント、すごいんだから♥

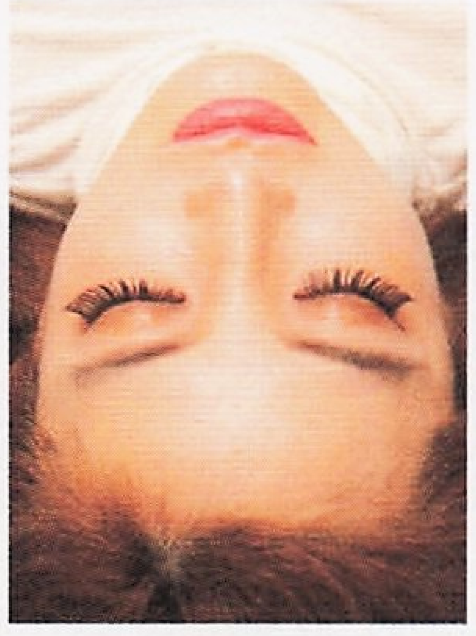
「モデルやアイドル、芸能人のリピーターも多いみたい♪ 痛いけど効果は本物！ ガチで小さくなるよ♥」



頭蓋骨が縮小したら、それに合わせて頬骨やアゴを縮小していくよ♪



頭蓋骨の縫い目に、1／100㎜を操作するアプローチを行って縮小させる。



右半分の施術終了後に上から撮影。頬のラインが左右で非対象なのがわかる！



施術中は「痛いパーツもあってミシミシ骨が動く音が聞こえる!!」と沙世。



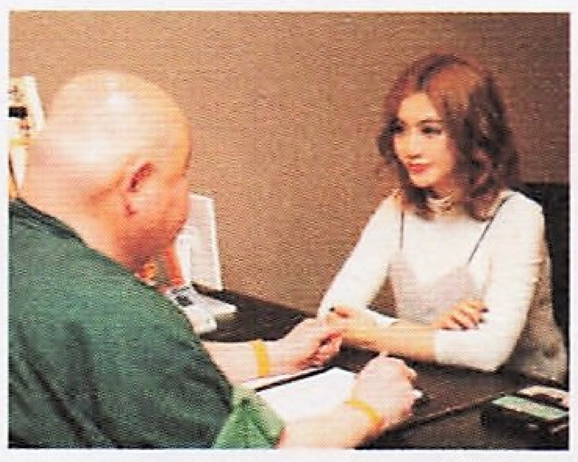
After

顔の横幅が1cmほど小さく、むくみもとれてすっきり！　頭が軽い♥



Before

寝不足や疲労で顔全体がむくんでいて、頭皮もかなりこっている状態。



今までの施術例を見ながら、丁寧に行われる小顔掌術のカウンセリング。自分が気になっているパーツがある場合は、このタイミングで気軽に相談してみて♪



みんなにもやってほしい！

施術後に顔を触ると、全然大きさが違う！　普段はすっぴんで受けてて、そのほうが差がわかる♥

コレもおすすめ！



骨盤矯正（特殊整体）￥30,000

骨盤矯正は先生と奥さんと2人がかり。痛みには個人差があるけど、こちらも1回で効果を実感できるよ♥　O脚の矯正や四十肩、ひどい腰痛なども特殊整体に入るみたい。



出産後気になってた骨盤矯正もしてもらって、太ももの張りがなくなった感じ。むくみが取れて、ウエストもゆるくなった♪



山﨑みどりさん
時計デザイナー（32歳 東京都）
独身・子供なし

ヘアサロンのヘッドスパ♥ でも、その腕と効果は秀逸！

美容室のオプションメニューなのにすごく本格的！ その丁寧なプロセスとすっきり具合に、ヘッドスパ目当てで仮眠がてら行くこともあるくらい♥ ネイルやまつエクも網羅しているので、トータルケアが1度にできるのもポイントなんです♪

「極上に気持ちよくて かゆいところに手が届く 頭皮マッサージが最高♥」

みどりイチオシ 神メニュー♥

ヘッドスパ¥5,000 ／30分
（VIPルーム使用代込み。予約状況により変更あり。）
※45分は¥7,000、シャンプーブロー別

エフィル efil

ヘッドスパ
みどりのリピ歴2年

☎03-6805-1280

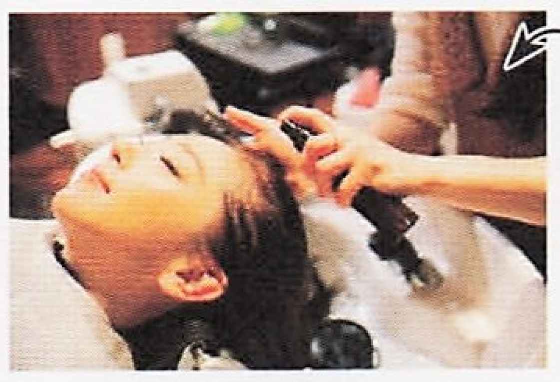


東京都渋谷区神宮前5-6-5
Path omotesando A棟 2F
12:00〜21:00（最終受付 20:00）
土日祝 / 10:00〜20:00（最終受付19:00）
火曜定休



efil代表 MASAさん
日々サロンワーク、撮影のヘアメイクなど幅広い活動で一般の方から芸能人・モデル・スポーツ選手など、さまざまなお客様を担当。

ココが神♥
ホントにツボがわかってて上手！ 暗めの照明なので、気持ちよくていつの間にか熟睡しちゃう♥



仕上げにたんぱく質の入った水を髪全体にスプレーして、キューティクルを整えていくよ♥



シャンプーで毛穴の汚れを落としたら、超音波でトリートメント剤を導入させます♪ サラサラになる！

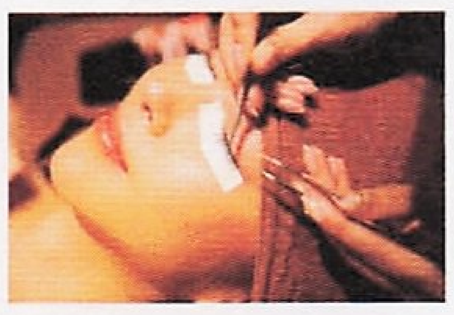


ラベンダー、レモングラスなど体調に合わせた4種類のアロマシャンプーから選択できる★ ラベンダーがお気に入り♥



最初にアロマシャンプーで頭皮マッサージ。強めの圧でコリをほぐしてくれます。

コレもおすすめ！



まつエク
同じビルにまつエクサロンがあるので、移動もらくちん。80本¥6,400〜。



ジェルネイル
ヘアスタイルに合わせてネイルもチェンジ！ ジェル、スカルプどちらも対応可♥

マグマダイエット

ダイエット
るり子のリピ歴6カ月

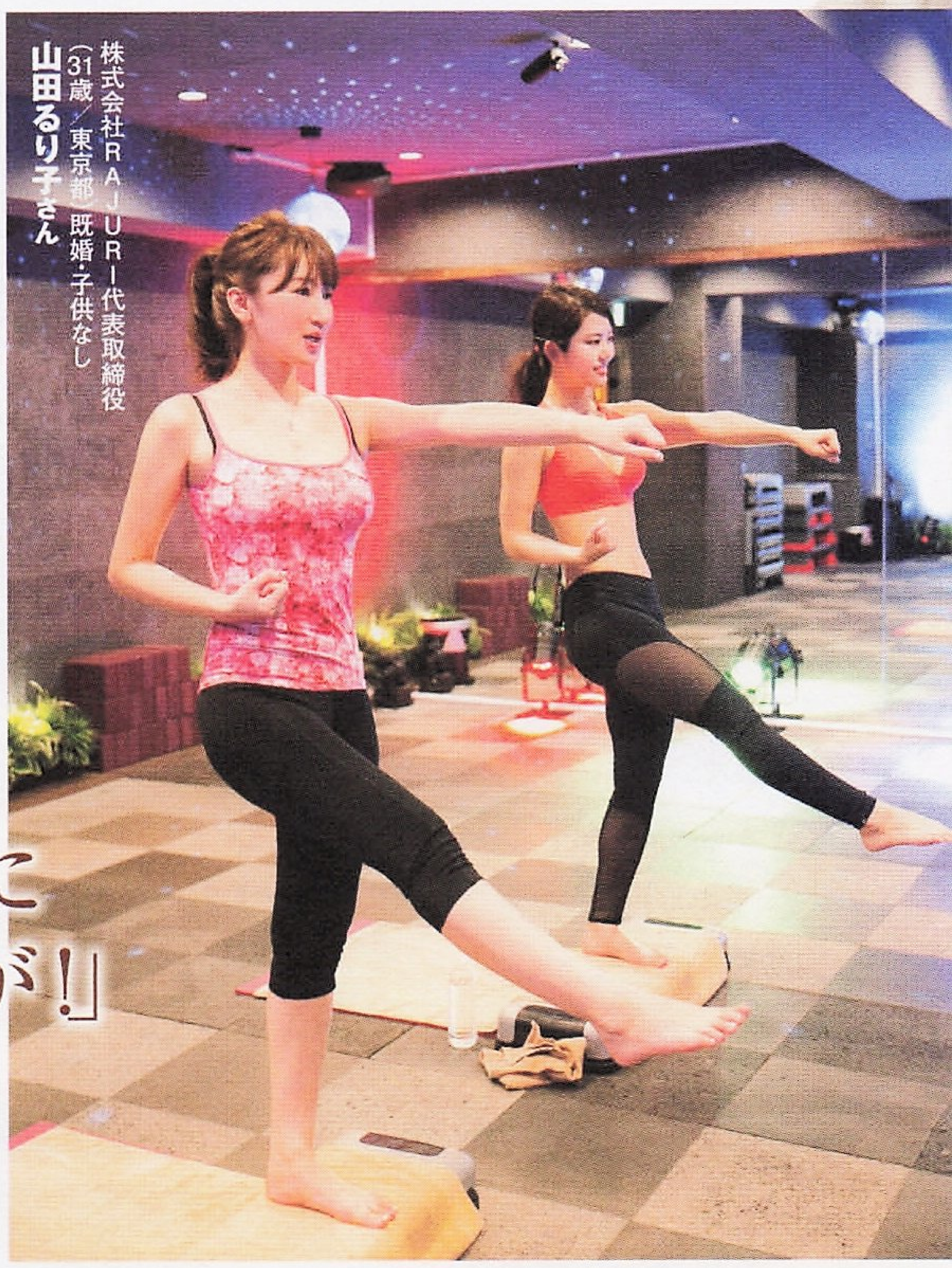
☎03-5700-5077



東京都港区麻布十番1-5-18
カートプラン麻布十番5F
月・火・木6：30〜23：30／水・金6：15〜23：30
土8：00〜22：30／日7：30〜20：00
※営業時間は季節によって変更あり 不定休

体温1℃上昇で基礎代謝UP ステップ運動で脂肪撃退！

床下の天然鉱石と富士山溶岩石を蒸気で温めることで、遠赤外線が間接的に体温を1℃上昇！ その中で行うステップ運動は、基礎代謝UP・脂肪燃焼・美肌・不眠症改善などに効果があるそう。食事コントロールと合わせて、ダイエットに挑戦中です♥



山田るり子さん
株式会社RAJURI代表取締役（31歳／東京都 既婚・子供なし）

るり子イチオシ 神メニュー♥

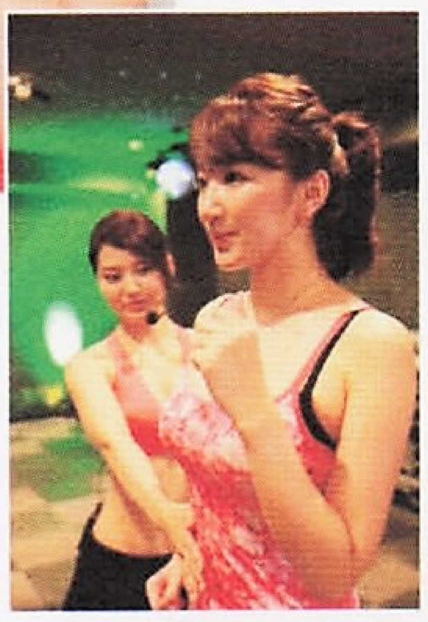
体験レッスン¥1,000／60分
※体験当日の入会で入会金・事務手数料無料。月々14,800円（通い放題）

SALAさん
ヨガ・ピラティスのインストラクターを経て、マグマスタジオのインストラクターに。「シンプルな有酸素運動なので簡単ですよ！」

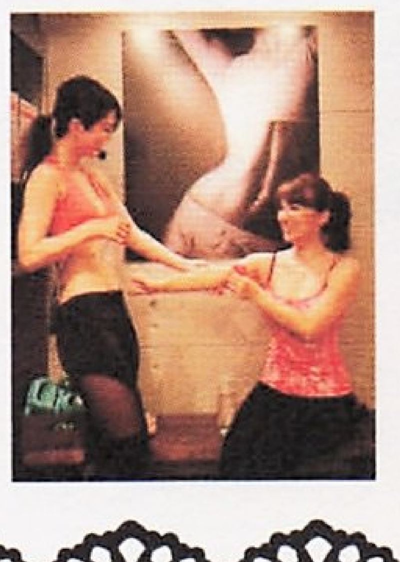


ココが神♥
毎回全身から汗が出るので、デトックス効果がすごいの！ 運動も難しくないので、続けられる♥

「最初は筋肉痛の嵐💧 でも通っていくうちに ヒップアップ効果が！」

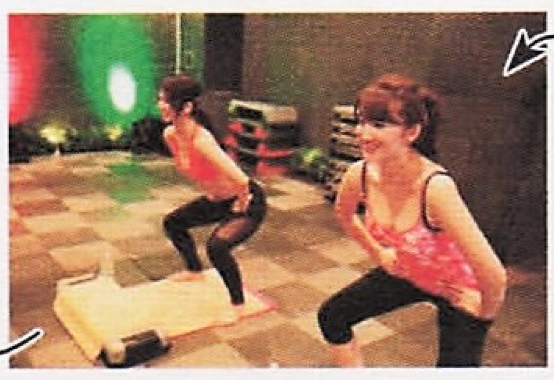


グループレッスンだけど、フォームの確認もしっかりしていきます！

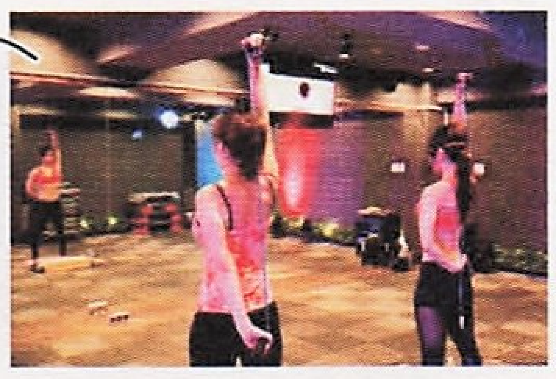


レッスンの後は筋肉マッサージをしながら、インストラクターの先生と談笑タイム♪





地味だけど下半身強化や体幹トレーニングに欠かせないスクワット！



チューブを使って、背中や二の腕を鍛えるエクササイズ。伸びる〜！

コレもおすすめ！



プロテイン
筋肉を減らさず脂肪を燃焼させる、玄米由来のウルトラ・フードもスタジオで販売。



カラコンアドバイザー（32歳／東京都）
美咲さん

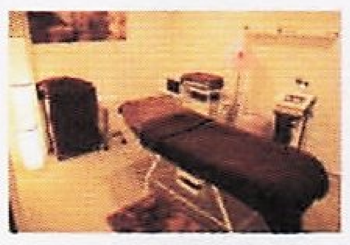
即効性を実感できるから
楽しみすぎて続けられる！

肌やボディラインの悩みを、外側からだけでなく内側からもサポートしてくれるエイジングケアサロン。最新美容機器「ハイパーナイフ」がすごくイイ♪ 私もだけど、痩せててもボディラインが気になる人は、一度やってみるといいかも♥

FiNC（フィンク）プライベートジム・エイジングケアサロン 赤坂店（あかさかてん）

アンチエイジング
美咲のリピ歴1年6カ月

☎03-6261-2358



東京都千代田区平河町2-5-5
全国旅館会館ビル B1F
10:00～22:00（完全予約制）
毎月２日・12日・22日定休
※有楽町店もあり

「1回で顔もボディラインも激変！ この感動はハイパーナイフだけ♥」

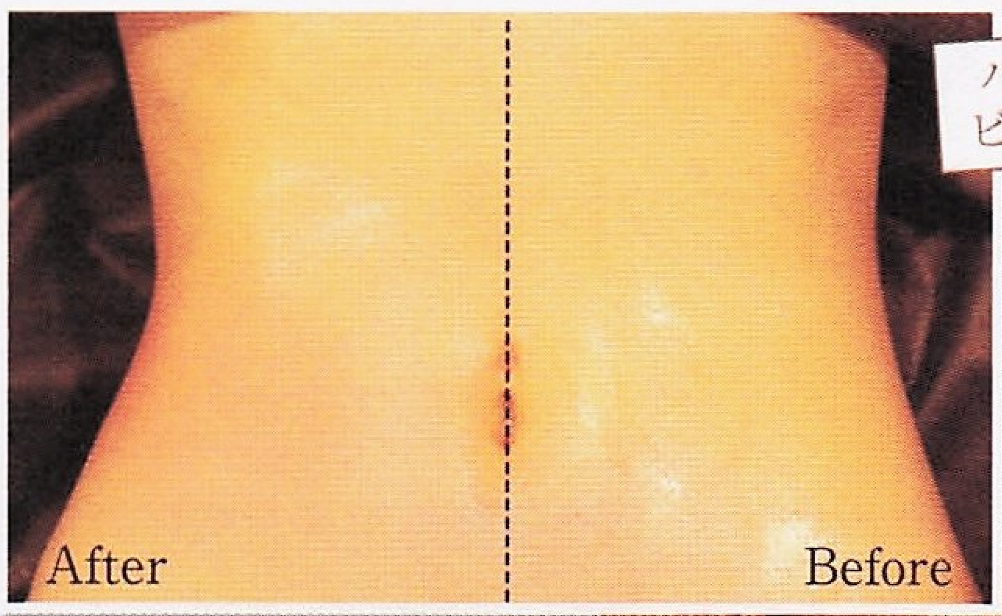


隆山みどりさん

1人1人にあったエイジングケア施術を担当。「トレーニング前の施術は、より効果的ですよ！」

ココが神♥

エステやマッサージが好きでいろいろ試したけど、ここまで効果を実感できたのは、はじめて！



ハイパーナイフ
ビフォーアフター

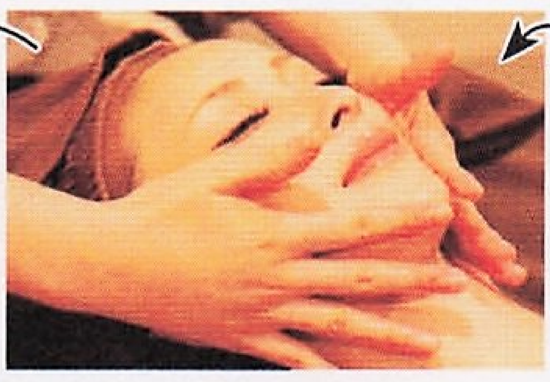
右側だけに10分間ハイパーナイフ施術を行った結果。引き締まってウエストの位置が高く！

美咲イチオシ 神メニュー♥

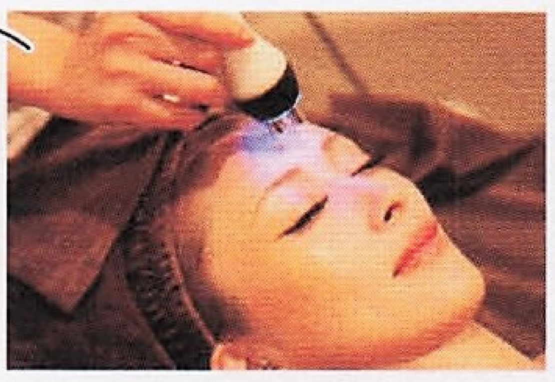
フェイシャル　ハイパーナイフ＋
デコルテケア¥5,980／45分（税込）
※ハイパーナイフ全身¥8,980／120分（税込）



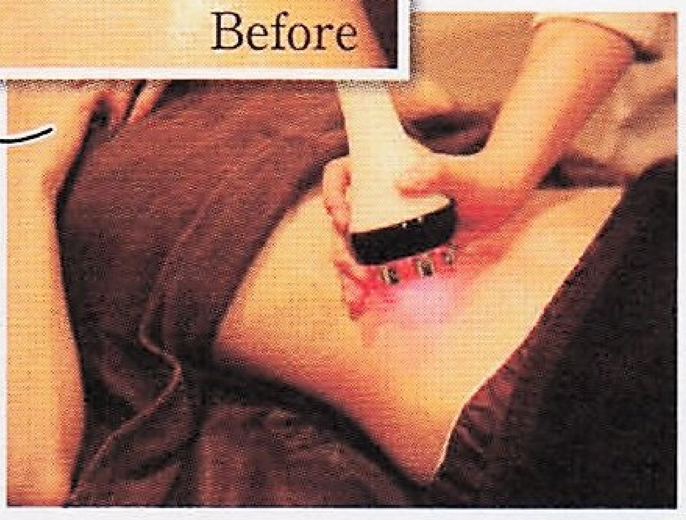
デコルテが張っていると、顔もむくみやすくなる傾向があるそう★



ハイパーナイフ施術後、ハンドマッサージでさらにむくみを撃退♪



ハイパーナイフでコリをほぐし、余分な脂肪を撃退＆リフトアップ！



専用クリームを塗布。高周波による脂肪燃焼とほぐしによる、ダブルの脂肪撃退♪

コレもおすすめ！

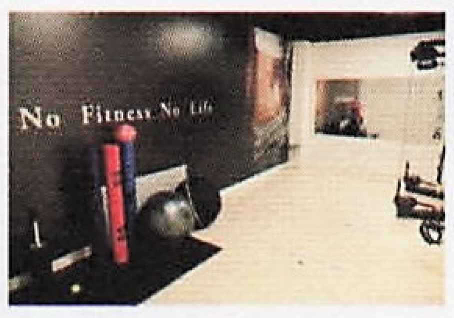


スムージー

体調などに合わせて管理栄養士が栄養素を調合する、パーソナルスムージー¥720♪

プライベートジム

完全個室・マンツーマンのプライベートジム。60日のダイエットプログラムが人気！



脇坂鍼灸院（わきさかしんきゅういん）

鍼灸
RIRIのリピ歴9カ月

☎03-3470-3933



東京都港区六本木7-14-7
六本木トリニティビル 4F
美容鍼12:00～19:00（インディバ最終受付18:30、美容鍼最終受付 19:30）
不定休　※渋谷院、宝塚院もあり

バストを寄せて上げる！
美容鍼コースが大人気♥

「結果が出る鍼灸治療」がモットーの脇坂鍼灸院。渋谷院と六本木院があって、私はいつも六本木へ通ってる♥ 短時間で痛みを取り除いてくれる鍼灸治療が人気だけど、最近ではリフトアップに効果のある顔やバストの美容鍼にもハマリ中♪



ダンサー（27歳　東京都）
独身・子供なし
RIRIさん



「胸が真ん中に寄ってプルンと上向き♪ 鍼の力ってスゴイ♥」

鍼灸師　新開美香先生

「美容鍼以外にも肩コリや冷え性、腰痛を緩和する鍼灸治療も行っております。痛みを我慢しないで、気軽にご来店ください！」

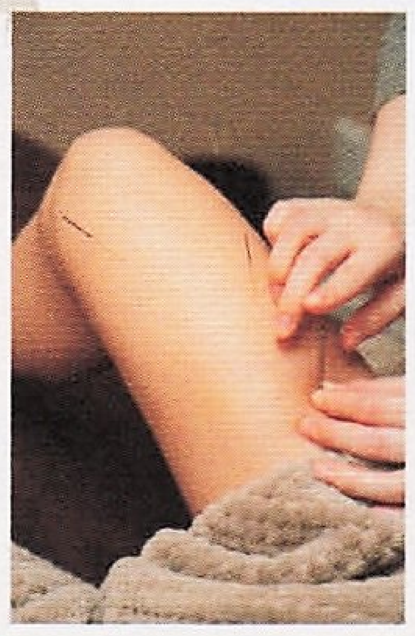
ココが神♥

踊っていて股関節の開きが悪いとき、治療後にすんなり開いて感動！ それから胸や顔の美容鍼にも目覚めた♥

RIRIイチオシ 神メニュー♥

美容鍼（顔・首・バスト）各¥10,000
その他鍼治療1部位　¥10,800

コレもおすすめ！



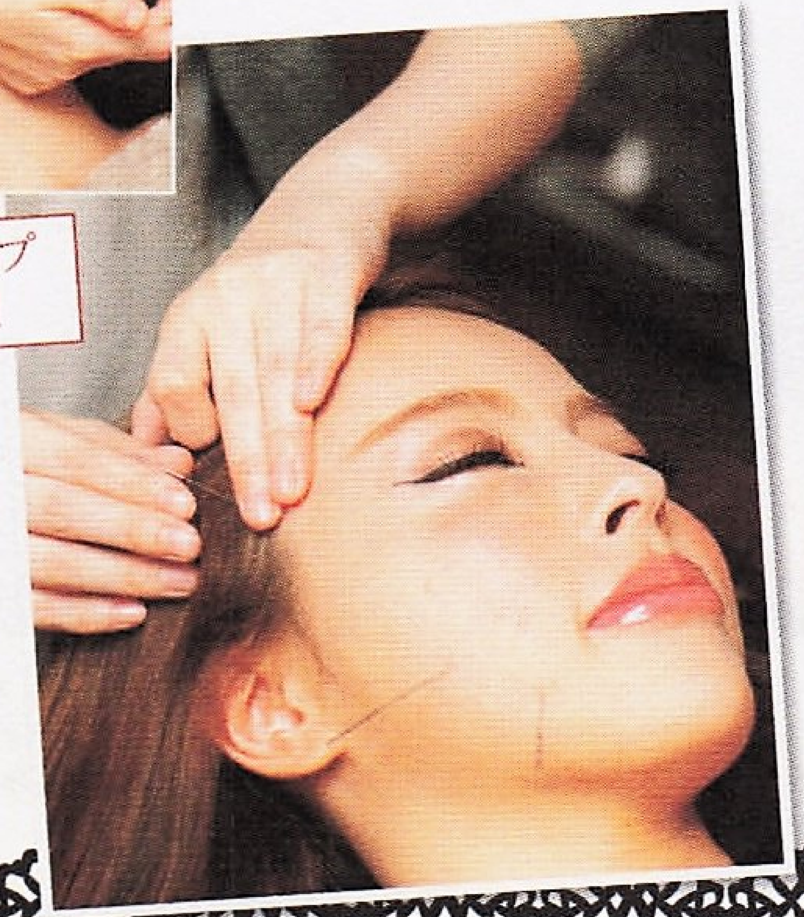
鍼＋インディバ
脚全体コース¥15,000～

鍼治療後に高周波温熱機器のインディバを施すことで、冷え性改善・脂肪燃焼などに効果大。



老廃物を除去してくれるのでむくみもすっきり、一度体験するとヤミツキになります♥

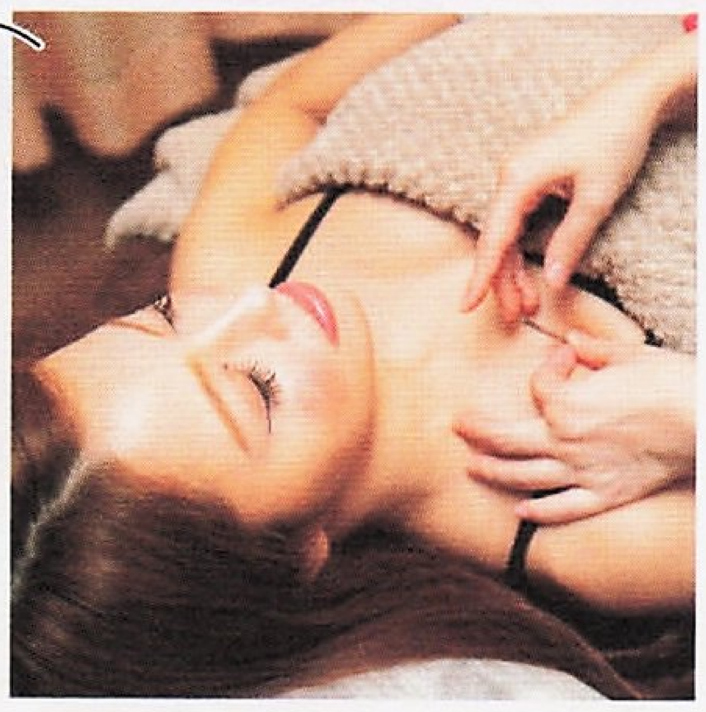




リフトアップ
効果抜群！

顔のコースは数本の鍼を刺し、5分ほど鍼を刺したまま筋肉を引き上げていく。約25分間でリフトアップやむくみの軽減を実感できる♪





デコルテや脇など数カ所に鍼を刺していく。痛みはほぼなくて、施術時間は30分前後だよ！



タイ古式マッサージ＋オイルで全身すっきり＆リラックス

タイ古式マッサージとオイルマッサージを組み合わせた、オリジナルの施術が受けられる♥ 私はボディメイキングに、たまにヘッドマッサージを追加してる♪ ペアルームもあるから、友達同士でおしゃべりしながら受けられるのも楽しいよ★

咲イチオシ 神メニュー♥

ボディメイキング¥14,000／60分（税込）
※全身スペシャルコース¥25,000／120分（税込）

「強めの圧が最高にツボ！水晶浴＋マッサージでくびれもゲット♥」

カリカスパ Caricaspa

リラクゼーションスパ
咲のリピ歴2年

☎03-5413-3090



東京都渋谷区神宮前2-13-4
第２渡辺ビル１F
霞ヶ丘団地前バス停そば
11:00〜23:00（受付11:00〜21:00）
無休

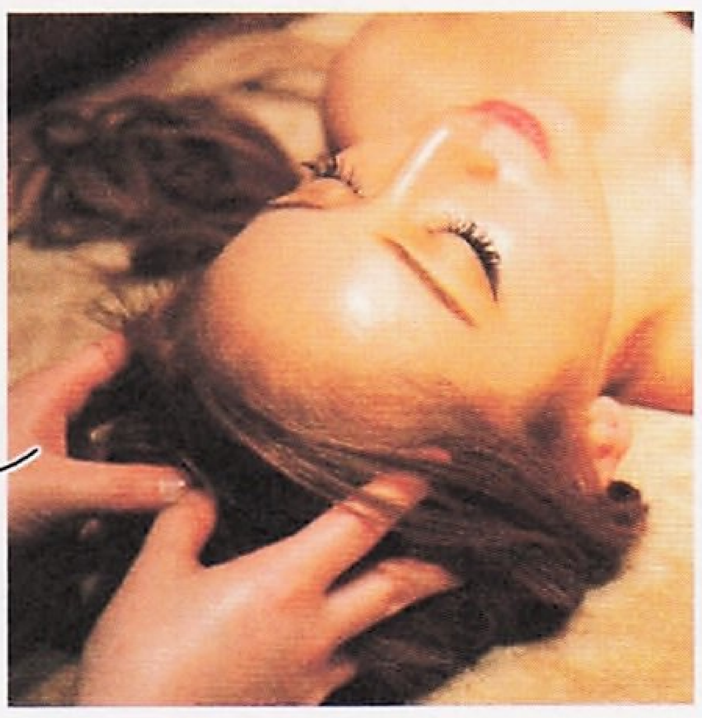


高山なな香さん
大阪でのサロン勤務、整骨院勤務を経てカリカスパのスタッフに。「歪みやむくみを取り除いた、身体本来の美しさを取り戻せます！」

ココが神♥
最初はハマりすぎて週4〜5回くらい来てた♪ 強めの圧加減が気持ちよくて絶妙なんです！

タイ古式マッサージオイル
最初にアクロバティックな動きで知られるタイ古式マッサージで全身をほぐします★

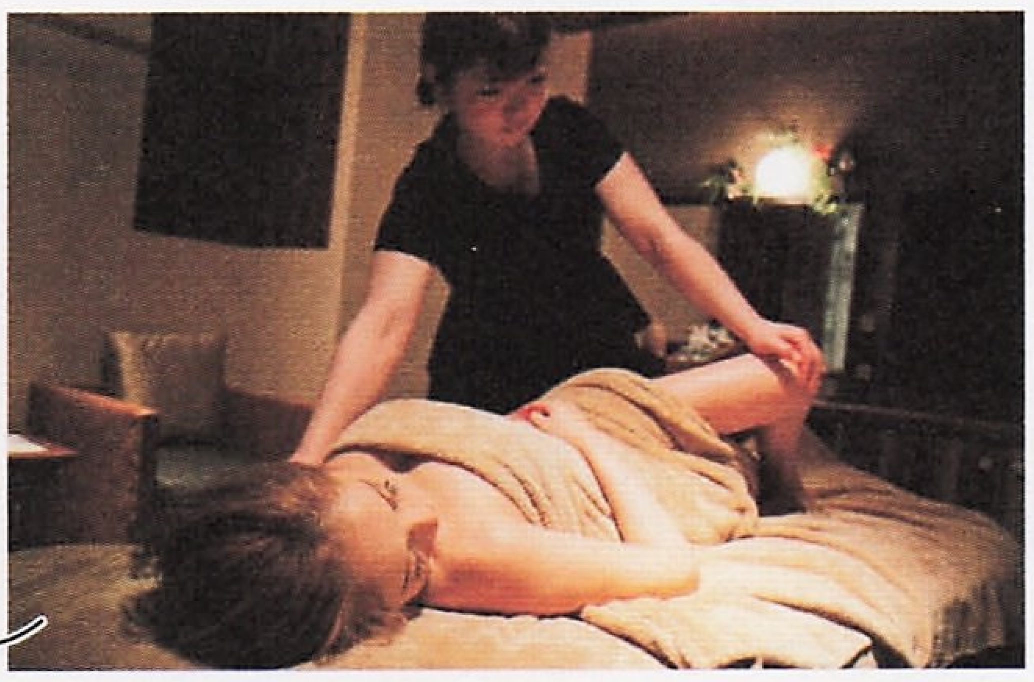




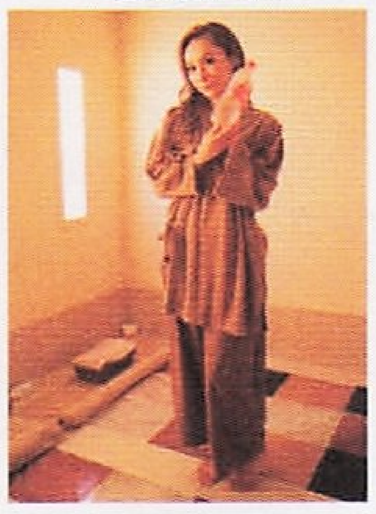
老廃物が滞りやすい脇の下やデコルテもしっかり揉みほぐしてくれる。施術後は肩や腕が軽く感じるよ♪

体調に合わせたオイルでリンパの流れに添ってじんわりマッサージ！





コレもおすすめ！



水晶浴40分 ¥4,000〜
ヒーリング効果やデトックス効果の高い水晶を敷き詰めた最高級の岩盤浴（オプション）。

プラチナムスタイル PLATINUM STYLE

トータルビューティサロン
七瀬のリピ歴4カ月

☎06-6212-7070



大阪府大阪市中央区西心斎橋2-1-13
福井ビル2F （ネイル・まつエク・ワックス脱毛サロン併設）
11:00〜21:00（最終受付20:00）
無休 当日予約可

鍼を刺さない美容ハリで速攻小顔へリフトアップ！

鍼に抵抗がある人ってまだ多いから、肌に鍼を刺さずに同じ効果が得られる最新マシンを使った、小顔リフトアップコースができたんだって♥ スタッフさんが実際に体験してよかったマシンやサービスを案内しているので、すごく説得力がある♪



「痛みがなくて気持ちいい頬のぽっちゃり部分がしゅっと引き締まるよ♪」



スタッフ 尾崎千尋さん
カウンセリング及び施術全般を担当。「施術、接客のこだわりはもちろん、薬品や機械の衛生管理にも徹底した配慮を行っています」

ココが神♥
頬やフェイスラインがキュッと上がって、1回ですごく小さくなる！ 1回やったらハマります♥

七瀬イチオシ 神メニュー♥

クイック小顔リフトアップ
初回限定¥4,980／45分（税込）

施術前後をCHECK!



輪郭がしっかり出て全体的にリフトアップ。こんなに差が出るなんて♥

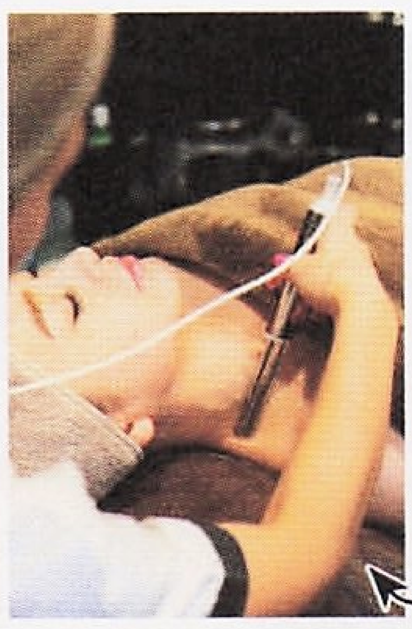


頬がぽっちゃりしているのが悩み。もう少しシャープになりたい！

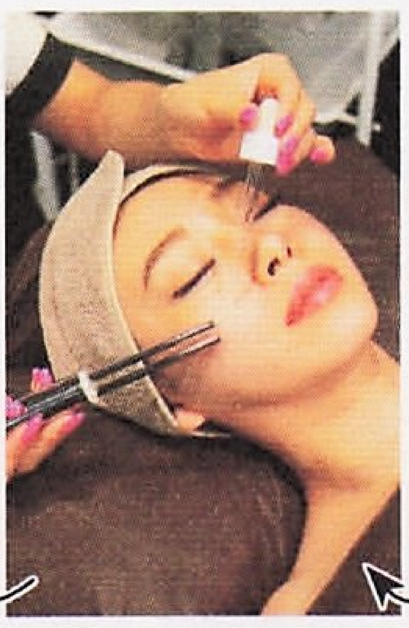
カウンセリングもしっかりだから安心！



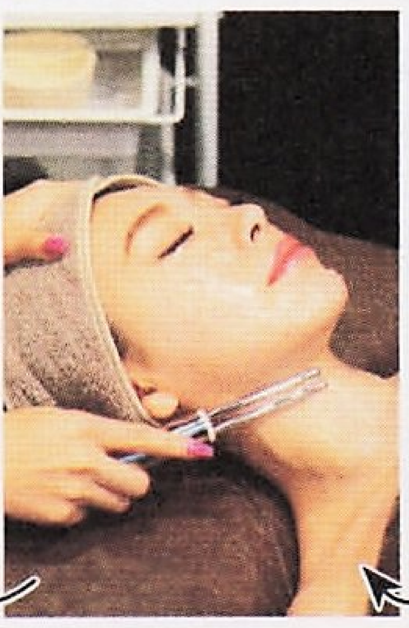
カウンセリングでは顔の左右差を手鏡で見て、気になる箇所をヒアリングする♪



顔のツボを刺激して、老廃物を流していく。むくみにも即効性があるよ！



ジェルを塗布してから、リンパドレナージュを実施。心地よくてウトウト。



気の全身バランスを整えた後、左右差を確認するため右側から施術開始。



メイクオフしてスタート。最新マシンで頭皮の血行を促していきます♪

20~40代女性とのステキな出会いを求める紳士だけを集めました

11th since 2004 k-c-b.jp

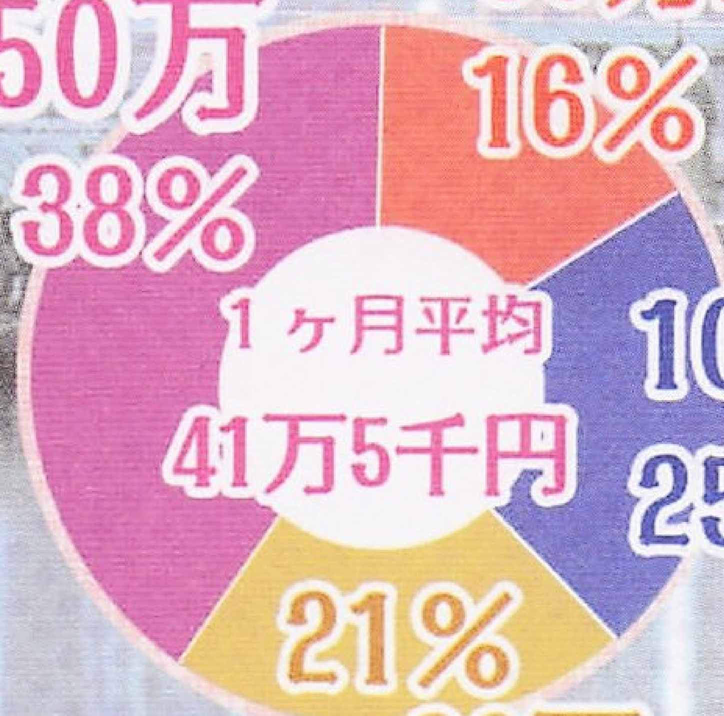
2015年8月サイトリニューアル!!

会社経営・医師・弁護士・税理士・プロデューサーetc...

お金持ちの彼氏&パパ

を作りませんか？

みんなどのくらい稼いでるの？



男性会員 面接 クリア済

※一ヶ月の収入に対するアンケート結果。
調査対象人数：362名

好きな時間に好きなだけ♪自由に稼げるから大人気!!

♥STEP1♥
まずは無料登録♪気になる男性とメールをしてみよう！

♥STEP2♥
価値観の合う男性が見つかれば、美味しいご飯を食べたり
お買い物に出かけたり・・・。詳細は自由に決めてね♪

♥STEP3♥
楽しい時間を過ごしたら、おこづかいをもらおう♥
心づけをくれるリッチな男性ばかりだから、安心だよ☆

出会いケータイ keitai 会員制 club ケークラ

高収入バイトよりも安心&簡単に稼げる!!

ケークラ　検索

woman is no charge 女性は全部無料 ※パケット代別途

11周年の高級会員制ブランドサイト http://k-c-b.jp



みんなの感想&体験談

普段は行けないような高級なお店にエスコートしてもらって、おこづかいまでもらえて感激♪（みか・28歳）

副業感覚で１～２時間の空いた時間を有効活用しています。使えるお金がとっても増えました^^（里美・24歳）

出会うこと３人目･･･毎月サポートしてくれる、年上のパパカレをＧＥＴできました！（えっちゃん・30歳）

安定して高収入を得られるし、夜のお仕事とは違って自分のペースで稼げるから嬉しい。（真希・27歳）

30代以上の女性を探している男性が意外と多くてびっくり。相手を選べるので安心です。（カナ・35歳）



ケークラの男性会員様なら･･･　リッチな男性だけ！

楽しくお茶するだけで安定した高収入が簡単に叶うよ♪

株式会社ＭＡＮＭＡＮ　大阪府大阪市中央区西心斎橋1-12-11-907　tel:06-6245-2488 公安委員会届出番号：62100043004　※高校生を含む18歳未満利用禁止　パケット代は別途必要です

最新Entame（エンタメ）虎の巻 Vol.10

若いコとの会話にも困らない

新ドラマに新曲に新しい出会いの多い春✧ GWには桜前線を追いかけて、東北の名所に行くのはいかが？

EVENT 弘前さくらまつり







弘前ならではの露店や美しい夜桜も楽しめる✧

弘前公園で開催されるさくらまつり♥ 公園いっぱいに約2600本の桜が咲き誇り、西濠エリアでは頭上を覆う見事な桜トンネルが見られるよ✧ 弘前城周辺も綺麗で、ライトアップされた夜桜も鑑賞可★ 定番ものはもちろん、弘前ならではの露店もあって“弘前の桜”を存分に楽しめる♪ 特に園内の大部分を占めるソメイヨシノが散り始める時は、まるで花びらが雪のよう✧ 公園の外濠にも花イカダができあがり一見の価値あり♥ 園内は一部有料になっているから、詳細はHPをチェックしてね☺
●弘前さくらまつり ●4月23日～5月5日
☎0172-35-3131 HP:http://www.hirosaki-kanko.or.jp/

MOVIE テラフォーマーズ

©貴家悠・橘賢一/集英社 ©2016映画「テラフォーマーズ」製作委員会



大人気コミック完全映画化★

2599年、日本では火星地球化計画が始まっていた。気温を上げるため“ある生物”を火星に放つが、異常進化してしまう。それを排除するため、何も知らない15人の日本人が旅立つ。●監督／三池崇史 ●原作／貴家 悠・橘 賢一 ●出演／伊藤英明ほか ●4月29日全国ロードショー

DRAMA 重版出来！



漫画編集界の熱い人間ドラマ!!

黒沢 心が配属されたのはコミック誌『週刊バイブス』編集部。編集としての仕事を学び、ヒット作を生み出そうと奮闘する心に難題が降りかかる…。●出演／黒木華、オダギリジョー、坂口健太郎ほか ●原作／松田奈緒子『重版出来！』 ●毎週火曜夜10時～ ●TBSで4月12日スタート

DRAMA 99.9 -刑事専門弁護士-



刑事専門弁護士たちが難事件に挑む！

刑事事件の裁判は99.9%有罪になるが、弁護士の深山は残された0.1%に隠された事実を追い求める。目の前に立ちはだかる有力証言や物的証拠を前に、彼が見つけた事実、そして刑事裁判の行方は？ ●出演／松本 潤、香川照之、榮倉奈々ほか ●毎週日曜夜9時～ ●TBSで4月17日スタート

MUSIC GACKT



約6年ぶりに発表したオリジナルフルアルバム✧

ソロ活動開始以降、19枚目となるオリジナルフルアルバム『LAST MOON』♥ GACKTがソロデビュー当初からこだわり抜いて築き上げた壮大なストーリー「MOONプロジェクト」の最終章を飾る1枚だよ✧ ●CD+DVD ¥4,800 CD ¥3,800（ともに税抜） ●4月27日発売／G&LOVERS

MOVIE 映画 クレヨンしんちゃん 爆睡！ユメミワールド大突撃

©U/F・S・A・A 2016



大人も楽しめる究極のエンタメ映画★

毎晩楽しい夢が見られる世界、「ユメミワールド」にやってきたしんのすけたちは大喜び♥ しかし、楽しかった夢は突然、悪夢の世界へと変わってしまい…。●監督／高橋渉 ●原作／臼井儀人 ●脚本／劇団ひとり 高橋渉 ●声の出演／矢島晶子ほか ●4月16日より全国ロードショー

MUSIC 三代目 J Soul Brothers from EXILE TRIBE



2015年を代表する楽曲が集結!!

7枚目のアルバム『THE JSB LEGACY』には2015年の日本有線大賞と日本レコード大賞を受賞した2曲も収録♪ 初回限定盤は豪華なDISC2枚組だよ★ ●AL+BD2枚組 ¥6,200 AL+DVD2枚組 ¥5,200 AL+BD ¥5,000 AL+DVD ¥4,000 AL ¥3,000（すべて税抜） ●発売中／rhythm zone

MUSIC [Alexandros]



ゲームのテーマソングとドラマ主題歌の2曲立て♪

初のゲームアプリテーマソングを含む3曲を収録したダブルAサイドシングル『NEW WALL / I want u to love me』✧ 「Boo!」のライブ音源も聞けるよ★ ●初回限定盤CD+DVD ¥2,130 期間限定盤CD ¥1,296 通常盤CD ¥1,204（すべて税抜） ●4月20日発売／UNIVERSAL J

MOVIE HK/変態仮面 アブノーマル・クライシス

©あんど慶周/集英社・2016「HK2」製作委員会



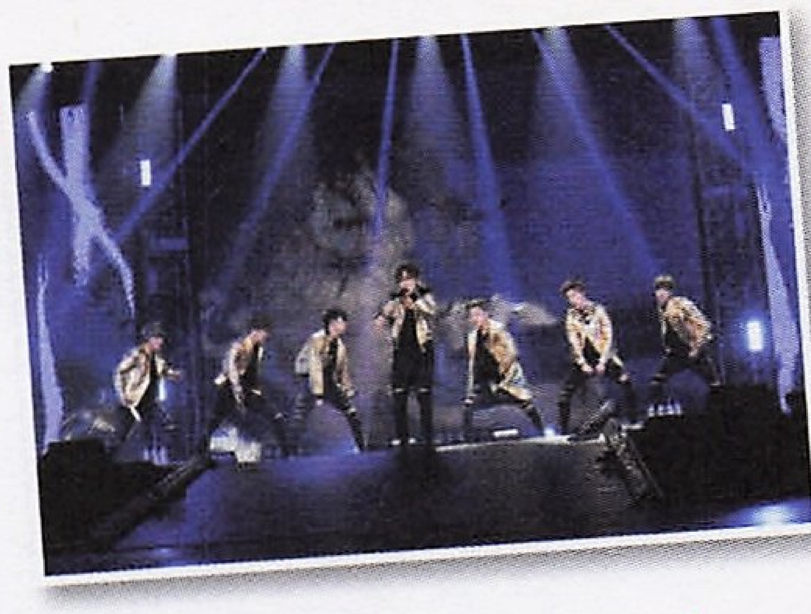
パンティをかぶって悪を倒す正義の味方！

2013年に衝撃の実写映画化されてヒットした「HK／変態仮面」の続編★ 世界中からパンティが消える未曾有の危機を迎えた変態仮面の前に、最恐の敵が現れる!! ●監督・脚本／福田雄一 ●原作／あんど慶周 ●出演／鈴木亮平、清水富美加ほか ●5月14日より全国ロードショー

姉 ageha が今、話題のあの人にラブコール♥

姉的 power push artist vol.7

**BIGBANGの系譜を継ぐ、
次世代モンスターグループiKONが話題沸騰中♪
デビューアルバムはオリコンランキング1位を獲得し、
今一番HOTな大型新人アーティスト★**



2016.2.16 日本武道館

iKONCERT

2016 SHOWTIME TOUR IN JAPAN

LIVE REPORT

日本デビューからたった1カ月、海外アーティスト史上最速で行われた、iKONの日本武道館ライブ😊 フレッシュな彼らのステージをレポート★

Set List

01 RHYTHM TA REMIX (Rock Ver.)
02 DUMB & DUMBER
03 SINOSIJAK
MC
04 BE I / B.I
05 GO / BOBBY
06 ANTHEM / B.I & BOBBY
MOVIE
07 APOLOGY
08 WAIT FOR ME
MC
09 AIRPLANE
MOVIE
10 BANG BANG BANG_BIGBANGカバー
11 오늘부터 우리는 (Me gustas tu)_GFRIENDカバー
MC
12 위아래 (Up & Down)_EXIDカバー
MOVIE
13 M.U.P
14 I MISS YOU SO BAD
MC
15 MY TYPE
16 TODAY
MOVIE
17 WHAT'S WRONG?
18 JUST ANOTHER BOY
MC
19 CLIMAX

[ENCORE]
20 LONG TIME NO SEE
21 WELCOME BACK
MC
22 DUMB & DUMBER



PROFILE

B.I、ジナン、BOBBY、ユニョン、ジュネ、ドンヒョク、チャヌからなる平均年齢19歳の7人組ボーイズグループ。BIGBANGが所属するYG ENTERTAINMENTが企画したサバイバルTV番組によって結成された。1月13日に発売したアルバム『WELCOME BACK』で日本デビュー。



初武道館とは思えないコール＆レスポンスの嵐

2月16日、開演時間が迫った日本武道館。日本デビューから日が浅いにも関わらず、座席を埋め尽くす約1万2千人のファンが、赤いオフィシャルペンライト〝KONBAT〟を手に開演を待ちわびていた。ほぼ定刻に会場が暗転するとともにオープニングムービーが流れ、ステージ上にメンバー7人が登場すると、一気に黄色い歓声が沸き起こる。

印象的なギターソロから始まる大人気楽曲のREMIX版「RHYTHM TA REMIX (Rock Ver.)」でiKONCERTはスタートした。2曲目の「DUMB & DUMBER」もダンサブルな曲で、アップテンポなメロディーと歌詞で会場の熱気を上げていく。最初に言葉を発したMCではメンバーがそれぞれ自己紹介をしていく。ファンを〝iKONIC〟と親しみを込めて呼び、デビュー後最速での公演となった日本武道館ライブへの思いを伝えた。B.I、BOBBYがレーザービーム飛び交うステージでオン・ビートがかっこいいソロ・ユニット曲を披露すれば、続く「APOLOGY」からはボーカルメンバーが透明感のある声でしっとりとバラードを歌い上げる。特に「WAIT FOR ME」はB.Iがファンへの思いを込めて作った曲で、会場中のiKONICがうっとりと聴き入っていた。

幕間のムービーではイメージムービーやミニドラマ、リハーサル期間の様子が流れた。まだ、先輩グループBIGBANGの曲をカバーすることになったいきさつや、レコーディング・ダンスレッスン風景に会場はくぎづけに。その流れのままBIGBANGの「BANG BANG BANG」に突入すると、会場からはより一層大きな歓声が上がり、大盛り上がりのまま折り返し地点を迎えた。



赤いテープが日本武道館いっぱいに舞い散る

後半も勢いが衰えることはなく「M.U.P」からは軽やかなミディアムナンバーが続き、リズミカルなラップと伸びやかな歌声を会場中に響かせる。コンサート終盤、B.Iがファンへの手紙を読み上げたり、ラストソング「CLIMAX」のあと、スクリーンにファンへのメッセージが映し出されるなど、iKONICへの愛にあふれたステージだった。アンコールの「LONG TIME NO SEE」では、スクリーンに歌詞を映し出して1万2千人のファンとともにサビを大合唱。さらに「DUMB & DUMBER」をもう一度披露し、とてもデビューしたての新人とは思えない圧巻のパフォーマンスで、オープニングからアンコールまで興奮のピークが途切れることはなかった。

「歓声がすごくて、嬉しくて涙がでそうです」

ファンが振りかざすペンライトで武道館中が赤く染まる中、「ファンの皆さんのおかげでこんなに早く武道館のステージに立てて感謝しています」、「歴史のある会場で、ライブができることが大変嬉しいです」と、各々感謝の気持ちを述べ、武道館ライブは大盛況で幕を閉じた。

今回のライブではジャパンデビューアルバム『WELCOME BACK』の収録曲を中心に、3月30日にリリースされた『WELCOME BACK -COMPLETE EDITION-』に収録されている楽曲、さらに彼らのデビュー前からの代表曲「SINOSIJAK」「WAIT FOR ME」も披露され、iKONの魅力を余すことなく感じられるセットリストだった。メジャーデビュー前から注目を集め、猛進するモンスターグループiKONを、これからも要チェック♥

INFORMATION **WELCOME BACK -COMPLETE EDITION-**

NOW ON SALE

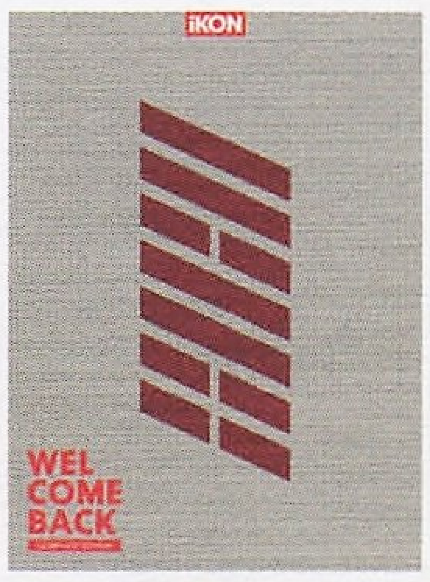
デビューアルバム『WELCOME BACK』に収録されている楽曲だけでなく日本エクスクルーシブ新曲「JUST GO」を含む新曲6曲を追加♪ 初回生産限定のDELUXE EDITIONはCD2枚、BD or DVD3枚とフォトブックがついてるよ♥



【CDのみ】



【CD+DVD】



【豪華版】

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール❤　vol.8

姉的 power push artist❤

3年ぶりのカムバックプロジェクトが全世界を席巻中のBIGBANG。先日ファイナルを迎えた日本ドームツアー開催を記念してリリースした『MADE SERIES』は、約4年ぶりに日本語版を収録✧。グループとしてさらなる進化を遂げた彼らの魅力をお届けします。


DELUXE EDITION


通常盤

『BIGBANG WORLD TOUR 2015～2016［MADE］IN JAPAN』

2015年11月14日東京ドーム公演の本編他、ファン投票でセットリストを決めた劇場限定プレミアライブ「BIGBANG;BEST LIVE SELECTION 2012-2015」も収録★　初回生産限定となる豪華フォトブック付きDELUXE EDITIONには各公演の名珍場面集、LIVEの特別編集映像、マルチアングル映像、2枚組のLIVE CDまでセットに!!

ステージにいない時間も楽しんでもらえる演出を

―今回のツアーのテーマやこだわりは？

G-DRAGON　ワールドツアーの一環になっているので、世界中の人が見て楽しんでいただけるコンサートにしたいというのが第一にありました。幕間にムービーを挟むことで、コンサートにメリハリがついたと思います。

―幕間のムービーは、ハリウッド映画を彷彿とさせる壮大なクオリティーでしたね。

G-DRAGON　ステージにBIGBANGがいなくなっても、ムービーが架け橋になって、途切れることなく楽しめると思いますし、前後の曲のストーリーもさらに理解できる映像に仕上がりました。

SOL　全編L・Aで、ハリウッドで活躍している制作チームとともに撮影を行いました。今回のアルバムの曲を紹介するための映像として、画の質感にもこだわって作りました。

―終始、スリルとスピード感、ワクワクとドキドキの連続でした！

SOL　僕たちも驚きました。想像以上にカッコよくて、映像を見ただけでもテンションが上がります。

G-DRAGON　ムービーに映し出されているBIGBANGは、実際のBIGBANGよりもカッコいいです（笑）。

―ハプニングや印象深い話はありますか？

V・I　ドームツアーは今年で3年目になるのですが、年々みなさんとの距離が近くなってる気がして嬉しいです。僕は、BIGBANGの違う一面を見せたくてMCにも力を入れているのですが、たまに「僕の本職は何だろう？」ってわからなくなります（笑）。

―間も絶妙ですしね。ちなみにMCの内容はどのようにして決めているんですか？

D-LITE　アドリブです。毎回内容が違うし、誰も予想できないんです。でも、それがBIGBANGのMCの良さだと思いますし、そのほうが僕たちもみなさんも楽しいんじゃないかと思います。ライブを重ねるたびにファンのみなさんとたくさんの思い出が増えていって嬉しいです。

―おなじみのT・O・PさんのMC（カンペ読み）も日本語が上達して、スムーズになってきてますね。

T・O・P　ファンのみなさんが望むのであれば、これからはもっと棒読みにします。

一同　（笑）。

T・O・P　今回は新たに感じることがたくさんありました。自分たちが成長してるのがわかりますし、何よりみなさんに会うと大きな愛情をいただいていることを実感します。ライブはたった数時間ですが、とても貴重な時間だったと思います。

一瞬一瞬を大切に、もっとみなさんと会う時間を増やしたい

SOL　どれだけ制作が長引いても成長した姿を見せられないと意味がないので、『MADE SERIES』はきっとみなさんに喜んでもらえると思います。

D-LITE　日本でもたくさんの方たちに僕たちの音楽を受け入れていただいて感謝しています。喜びも試練もたくさん経験することができた、意味のある（デビューからの）10年でした。

V・I　やっとみなさんの応援に応えられる作品が出来ました！　これを引っ提げて今年は日本で大活躍したいです！　ぜひ期待していてください！

G-DRAGON　『MADE SERIES』は共感してもらえるよう心がけてメロディーや歌詞を作ったので、これを機により近い距離でお会いできたら嬉しいです。

T・O・P　みなさん愛しています。BIGBANGのファンのみなさんはとても心が美しいですが、もっと心の美しい人になってください！

―T・O・Pさん自身の心は？

T・O・P　もちろん一番美しいです…あっ冗談です（笑）。みなさん愛しています、FOREVER。

BIGBANG



PROFILE❤
2006年に韓国でデビューし、今年結成10周年を迎える5人組男性グループ。（左から）V.I、G-DRAGON、SOL、T.O.P、D-LITE。楽曲制作からライブプロデュースまで、全て自分たちの手で行っている。2016年7月にはデビュー10周年記念スタジアムライブの開催も決定。





G-DRAGON



T.O.P

2016.
2.24
東京ドーム

BIGBANG WORLD TOUR 2015~2016 [MADE] IN JAPAN

Tokyo final REPORT

お姉さん世代にもファンが多い"BIGBANG"。彼らのライブはソウルフルで、常に観客を驚かせ魅了する♥　2015年11月から全国のドームを回り91万人を動員したツアーを締めくくる東京ドーム公演の様子をレポートするよ★



密度が濃く完成度の高いステージはさながら1本の映画のよう

2月24日、東京ドームは約5万5千人の熱気にあふれていた。この日、大人気グループBIGBANGのジャパンドームツアーファイナル公演が行われていたのだ。ハリウッド映画を思わせるムービーが流れると、ステージ上のスクリーンが割れてメンバーが姿を現す。客席から大歓声が上がる中、銃声音をその名に持つエネルギッシュな「BANG BANG BANG」で公演は幕を開けた。

続く「TONIGHT」ではG-DRAGONの軽快な高音ラップとT.O.Pの重厚感のある低音ラップにクラップ音が絡み、会場の一体感が高まっていく。切ない恋を歌い上げる「HaruHaru」を皮切りに、SOL、D-LITE、V.Iといった伸びやかで美しい声のメインボーカルたちがミディアムナンバーをしっとりと歌い上げた。中盤には「STRONG BABY」を始めメンバーのソロ・ユニット曲が集中し、息つく暇もないほど怒濤の展開でファンの心を鷲掴みにしていく。

MCではパフォーマンスのときには見られないメンバーの一面が垣間見える。クールかつダイナミックなライブ中の印象とは裏腹に、絶妙なボケとツッコミから仲のよさ、個々の人柄が伺える。特にV.Iは「安心してください、履いてますよ!」と日本のギャグを披露したり「三日月」で絢香のモノマネをしたりと、積極的に笑いを誘っていた。オープニングから幕間に流れていたムービーもストーリー仕立てになっており、曲から曲への流れも緻密に計算され、まるで2時間半の映画を観ているようだ。

「FANTASTIC BABY」でライブの盛り上がりは最高潮に

「10年という月日はあっという間だけど、これからもみなさんの愛情に応えるために最前を尽くします」(SOL)、「91万人、一人ひとりに手紙を書いて渡したいくらい感謝しています。普通の5人の男が幸せな人生を歩めるのはみなさんのおかげです」(D-LITE)、「あと5年、10年、20年経って自分の人生を振り返ったとき、私の心の中にはみなさんの笑顔が美しく、大きく輝くでしょう」(T.O.P)、「時間が許す限り、一緒に過ごし、ファンの方たちに感謝の気持ちを伝えたい」(G-DRAGON)、「みなさんと過ごした時間を大事にして、僕たち5人、これからも日本でも頑張っていきたい」(V.I)。思い思いの言葉でファンへの感謝を伝え、ファイナル公演は終幕へ向かう。

大ヒットナンバー「FANTASTIC BABY」の興奮も覚めやらず、アンコールで再び登場した5人はフロートに乗り込み、アリーナを回って会場にカラーボールを投げファンとの交流を楽しんでいた。現在発売中の『BIGBANG WORLD TOUR 2015~2016 [MADE] IN JAPAN』では、このツアー初日の模様を観ることができる。今年の日本での活動も続々決まりつつあるので、今後のBIGBANGにも注目してほしい。



SOL



V.I



D-LITE

SET LIST

INTRO MOVIE
01 BANG BANG BANG
02 TONIGHT
03 STUPID LIAR
MC
04 HaruHaru -Japanese Version-
INTERLUDE MOVIE
05 LOSER
06 BLUE
MC
07 BAD BOY
INTERLUDE MOVIE
08 IF YOU
INTERLUDE MOVIE
09 STRONG BABY / V.I
INTERLUDE MOVIE
10 WINGS / D-LITE
11 DOOM DADA / T.O.P
INTERLUDE MOVIE
12 EYES, NOSE, LIPS -KR Ver.- / SOL
13 SUTTER -KR Ver.- / GD & T.O.P
14 GOOD BOY / GD × TAEYANG
15 ピタカゲ(CROOKED) / GD
D-LITE DRUM SOLO
16 SOBER -KR Ver.-
17 BAE BAE -KR Ver.-
MC
18 FANTASTIC BABY
OUTRO MOVIE

[Encore]
01 WE LIKE 2 PARTY -KR Ver.-
02 声をきかせて
03 MY HEAVEN

ayuがいなかったらどうなっていたんだろう、
っていうくらい青春時代を彩ってくれた。
失恋したときは曲を聴いて、たくさん泣きました。
支えてくれて、ありがとう。
（荒木さやか／31歳／専属モデル）

共感できる曲が多く、
深い歌詞が本当に大好き。
自分の経験や思いは
自分だけじゃなくて
ayuも一緒なんだって、
だから頑張ろうって
何度も救われたし、
勇気をもらえました。
恋愛でもいっぱい
励まされました。
生きていくうえで希望も
もらえました。
だからたくさん
感謝しています。ありがとう。
（CHIHA／27歳／ダイエットアドバイザー勉強中）

10代の頃から励まされて、
たくさんの勇気と希望をもらいました。
10代の思い出は全部ayuで
埋め尽くされています。
これからもずっと私たちの憧れの
ayuのままでいてください。
応援しています！（鈴木りんか／30歳／六本木某店勤務）

ayuに憧れて、髪をショートに
したりファッションをマネしたり
今までたくさんayuを
追いかけて生きてきました。
今もayuみたいにかわいくて
芯のあるかっこいい女性に
なりたいと思っています。
ずっと私の憧れです！大好き！
（矢野ユウキ／27歳／お仕事探し中）

これからもずっと永遠に
No ayu'No life!
Message for ayu♥
寂しいとき、辛いとき、いつもそばにあって
人生の道しるべを歌で伝えてくれたayuへ。
今一度、私たちの愛と感謝のメッセージを
ここに綴ります♡

ayuは時代の最先端を
いっていてずっと私の憧れです。
コンサートにも毎回行っているし、
今もインスタを
毎日チェックしています。
これからもずっと女の子の
マドンナでいて下さい。
世界でayuが1番大好き！
（RIRI／27歳／ダンサー）

人生で1番、衝撃を受けた存在。
歌もファッションもメイクも
常に先頭を切っていて、
ずっとマネしてきました。
これからも女の子の
カリスマでい続けてください。
（美咲／32歳／カラコンアドバイザー）

今までもこれからもayu以上の人なんていない。
これからもずっと愛してます！（早川沙世／32歳／専属モデル）

本当に心の底からかわいいと思う存在。
ayuは日本のかわいいを作ってきた人だと思う。
私たちのずっと憧れの女性です♡
（古橋綾香／32歳／医療関連会社勤務）

歌声、笑顔、ストレートな表現、愛情深いところ、
スタイルも髪型もすべてにおいて神様です。
もしayuに会えたら、ラブメッセージをたくさん伝えたいです♡
（鈴木愛美／29歳／芸能プロダクション運営）

昔からずっと今でもayuが大好きです。
これからも私たちの神様でいてください。
世界で1番ayuがかわいい！
（杉山佳那恵／30歳／専属モデル）

今までに類を見ないし、これからも
出てこないだろう存在感とルックス!!
私の永遠の神様です。
（真優川 咲／29歳／ヨガインストラクター）

ayu is Eternal God

えてくれる唯一無二の存在

永遠にayuだけ

そんなayuの名盤として愛され続けているベストアルバムが15年の月日を経て、カムバック！名曲と共に永遠の“神”ayuについて語ります✧

TEXT_Mikitty

時代を作ってきた神様。
みんなマネしていたし、私もずっとマネしてきました。
もし願いが叶うならayuになりたいくらい大好きです!
（青木りえ／30歳／広島の看護学生）

ayuの感性、強さ、優しさにいつも
共感して救われています。
私たちにたくさんの愛と夢をありがとう。
（今井麻莉江／28歳／トライアスリート）



ファッションセンスの良さ、曲の表現力、PVのかわいさ、
すべてにおいて圧倒されました。
（小島綾香／27歳／歌手・実業家）

幼少期、思春期、
大人になっても
楽しいときや辛いとき
ずっとayuの曲を
聴いてきました。
今でもその頃に
聴いていた
ayuの曲が自然と
流れてきます。
何かに夢中になって
憧れたりしたのはayuが初めてです。
二度とayu以上の存在には
出会えないと確信しています。
これからもずっとどんなときでも
ayuの曲の存在がそばにあってほしいです。
（小原優花／25歳／専属モデル）

私の青春時代に
ayuがいてくれてよかった。
ayuを聴いて、ayuに憧れて
生きてきました。
今もこれからも永遠に大好きです。
（けいこ／32歳／専属モデル）

information♥

**ayuのサイン入りCDを
3名様にプレゼント♥**

ayuのサイン入りCDを抽選でプレゼント★　応募方法は巻末のハガキかwebでプレゼント番号「14」を記入して応募してね♡

ayumi hamasaki A BEST
～15th Anniversary Edition～

J-POP史上に鮮烈な歴史を刻んだ「A BEST」が最新のリマスタリングを施され、登場！ 新たなayuの歌声に出会える。今また、新たに聴きたい究極のベスト盤✧

“等身大”の弱さと強さ、愛、希望を教

私たちの“神”は

挫折、葛藤、苦悩、孤独…。行き場のない私たちの心をいつの時代もストレートでリアルな歌詞と切なくも優しい歌声で代弁して救ってくれるayu。

私たちの青春を支えた
ayuの名曲シリーズ

Best Song

ayuを語る上で欠かせない、私たちの人生において衝撃をもたらした名曲たちを思い出と共にフィードバック! 全16曲＋αを紹介♡

appears



「当時つきあっていた彼氏とカラオケに行って歌ってた♡　自分たちの恋愛に重ねてよくしんみりしていた思い出の曲」(鈴木りんか)「失恋したときによく聴いていた曲。客観的に歌う歌詞が逆に切なかったのを思い出す」(紗理)

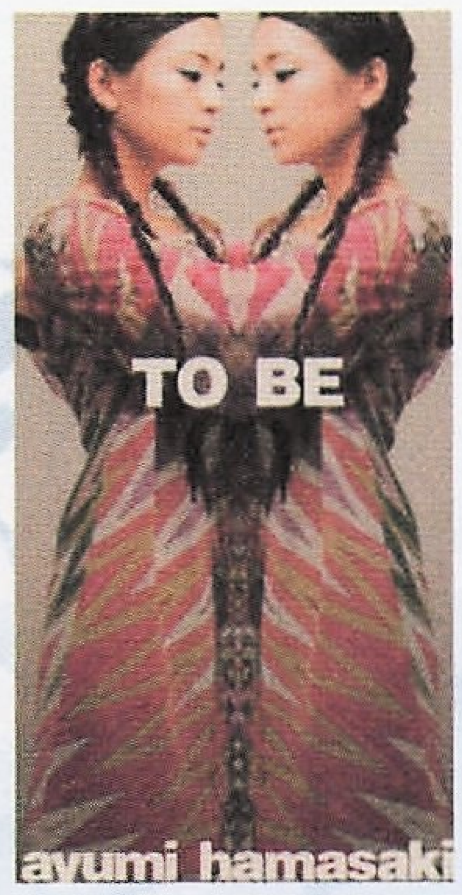
当時ayuがもたらした社会現象 5

ラブブレス

ダイヤ付きのカルティエのラブブレスを2個付けしていたayu。1個60万円以上もした高級アクセだけどみんな欲しがってたよね。レプリカまで流行った!

TO BE

「自分を"ガラクタ"と思っても愛する人がそばにいてくれればいいと思えた」(YURI)「自分のことを卑下して生きていたけど、この曲を聴いてそんな自分でも受け止めてくれて必要としてくれる存在が1人でもいたら生きていく価値があるのかなと思えた」(佐江)



当時ayuがもたらした社会現象 4

ローライズデニム

ベストジーニストで女性としては初の殿堂入りしたayuのデニムコーデはいつも話題に。股上の浅いローライズデニムが特に人気でヘソ出しスタイルで着こなしてたよ♡

Other Favorite Song



カラオケの定番曲と言えば「evolution」♡ 神的なかわいさのPVと明るくてアップテンポな曲調が元気になれると人気でした★

A Song for ××



「この曲を書いた当時のayuの歳に近づいて、改めて曲を聴いて歌詞の深さに引き込まれました。それからは1番好きな曲です」(小原優花)「両親の離婚、環境の変化などで本当に辛くて孤独だったころに毎日聴いて、泣いて、励まされた思い出の曲」(CHIHA)

当時ayuがもたらした社会現象 1

白肌・デカ目メイク

1990年代後半は黒肌ギャルが流行していたけど、ayuの登場によって一変。一気に白肌ブームに!　メイクも派手メイクから、ぱっちりとしたデカ目メイクへと移行✨

当時ayuがもたらした社会現象 2

デカサングラス

今もなお人気が続いている大きめのサングラスはayuが火付け役。当時ayuがかけていた黄色のティアドロップやディオールのグロッシーが特に大人気でした✨

LOVE~Destiny~



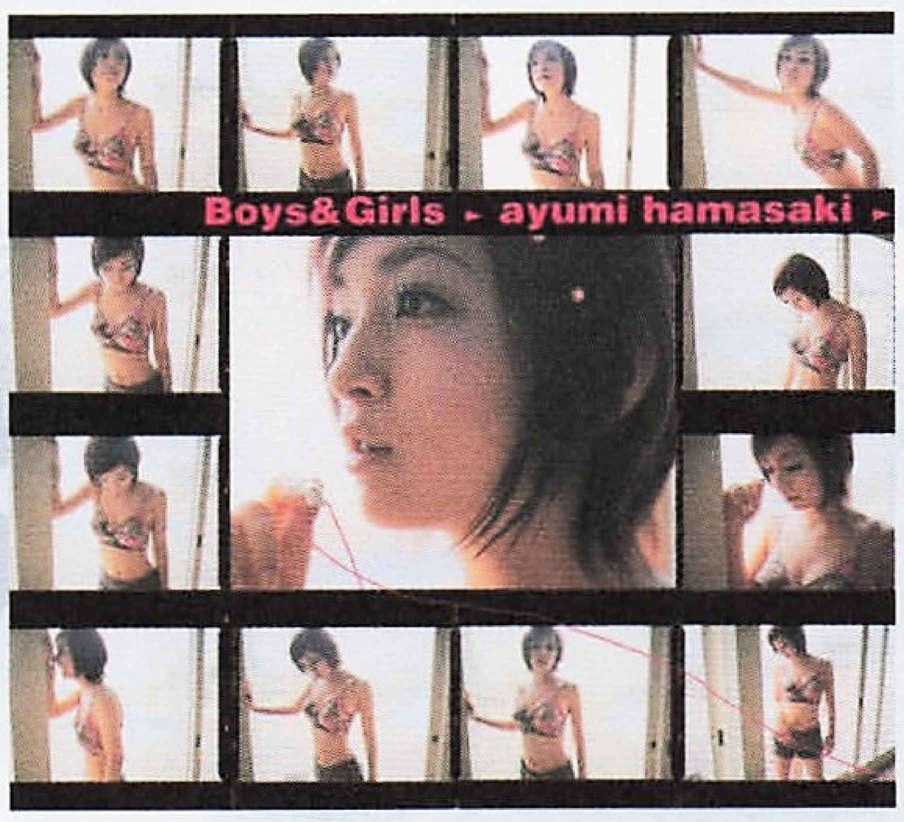
「すごく大好きだった人と別れそうになったりしたときや別れたときによく聴いていました。その度に別れたとしてもこの出会いに感謝しようと思わせてくれた曲」(CHIHA)「切ないけど大好きだった人を想う、真っ直ぐで前向きな歌詞に共感した」(鈴木愛美)

当時ayuがもたらした社会現象 6

ファーのしっぽ

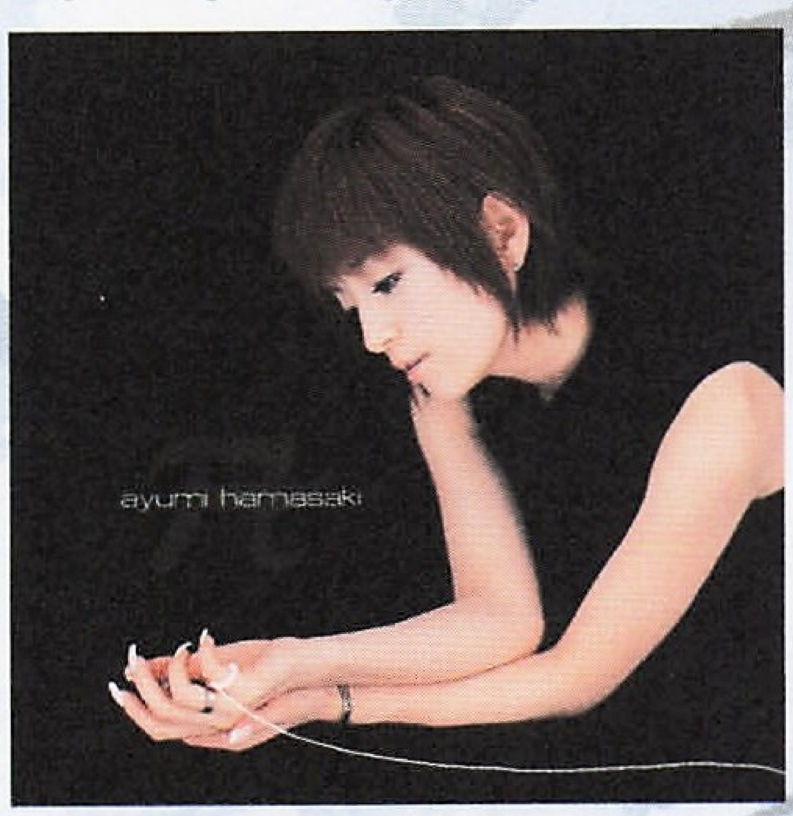
「evolution」のころにつけていたファーのしっぽは1人1本どころか色違いで2～3本持ってたよね♡　色んなブランドから発売されて伝説的な大ブームに✨

Boys & Girls



「このときayuの存在を初めて知って世の中にこんなにかわいい人がいるんだ!　と衝撃を受けたのを覚えてる」(大城あい)「この曲を聴くと当時大好きだった彼氏への真っ直ぐで純粋な気持ちを思い出す。若々しくて初々しい思い出の曲です」(橋本ゆいか)

Trauma



「うまく自分の感情を伝えることができなくて、本当の自分を周りに出せなかったときにayuも一緒なんだって思って気持ちがラクになった」(矢野沙耶)「当時この曲のパラパラがすごく流行っていて友達とよく踊った」(早川沙世)

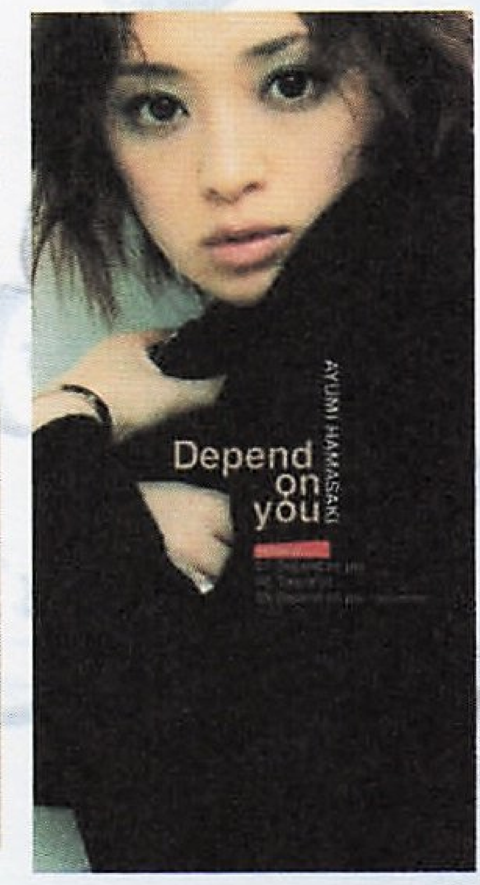
当時ayuがもたらした社会現象 8

ハートフレンチネイル

3年連続でネイルクイーンに輝いたayuのネイルはいつもかわいいとマネする子多数。ayuが考案したハートフレンチはあまりの人気ぶりに本も出版された♪

Depend on you

「力強く生きていこうという意味が込められた歌詞に元気をもらえた!　もしくじけそうになってもゆっくり頑張っていけばいいんだと思えた」(藤本真里子)「頑張りすぎなくてもいいよ、1人じゃないよ、とayuに優しく励まされた気がして安心する曲」(ai)



当時ayuがもたらした社会現象 7

コサージュ

当時のTVや雑誌で毎回違うコサージュを頭や服につけていたayu。いろんなデザインのコサージュが販売されていて、特に人気だったのが大きめサイズ。みんな色違いで持ってたよ♡

Trust

「運命は掴むものじゃなくて出会いこそが運命、と思えるようになった曲。だからなお一層、自分のまわりにいる人を大事にしなきゃと思った」(山崎さおり)「弱い自分でも強さや自信を持つことのできる、パワーがある曲だと思った」(板倉麻衣)



当時ayuがもたらした社会現象 3

デコ電

携帯電話をストーンやビジューで飾り付けする「デコ電」はギャルの定番アイテムに。ayuが私物で紹介したデコ電をマネて、みんなこぞってデコショップでオーダーしたね♡

Other Favorite Song



最高にPVがかわいい「STEP you」♡　4変化するayuやジャケ写のayuをコスプレでマネしたことある子がたくさんいたよ

SEASONS



「なんで自分のことこんなに知っているんだろうって涙が出るほど沁みる曲。行き場のない気持ちを代弁している歌詞がすごい」（梨奈）「名曲としか言いようがない！　誰もが1度は感じる歌詞の深さにやられる」（早川沙世）

当時ayuがもたらした社会現象 15
チューリップハット
「SEASONS」のジャケ写でもかぶっているツバ広のチューリップハットもギャルの間で大流行♪　巻き髪ヘアに合わせてかぶるスタイルが当時の鉄板だった✧

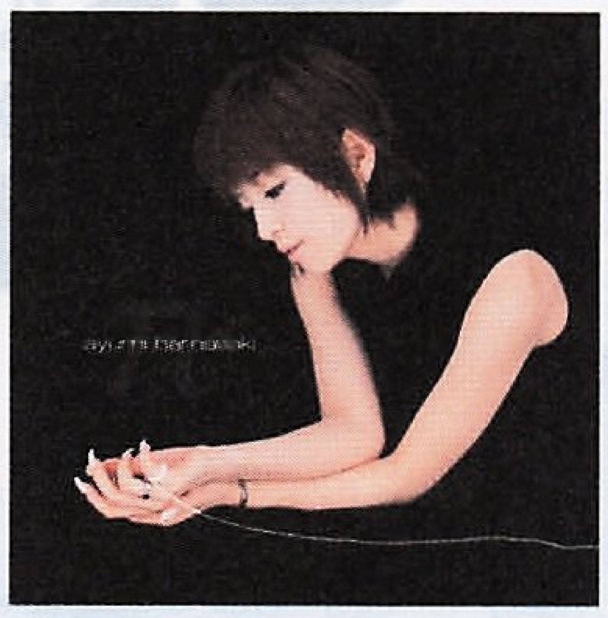
SURREAL



「ayuが書く孤独な歌詞が好きで"1人ぼっちで感じる孤独より〜"の部分に共感した」（小原優花）「覚悟＝可能性。という歌詞がすごいなと思った。人生上手くいかないと感じても力強く生きていこうって思った」（杉山佳那恵）

当時ayuがもたらした社会現象 12
ヒョウ柄
ayu＝ヒョウ柄、と言えるほどヒョウ柄とayuは切り離せない組み合わせ。「Duty」のジャケ写やTU-KAから発売されていたヒョウ柄のayuモデル携帯が話題に

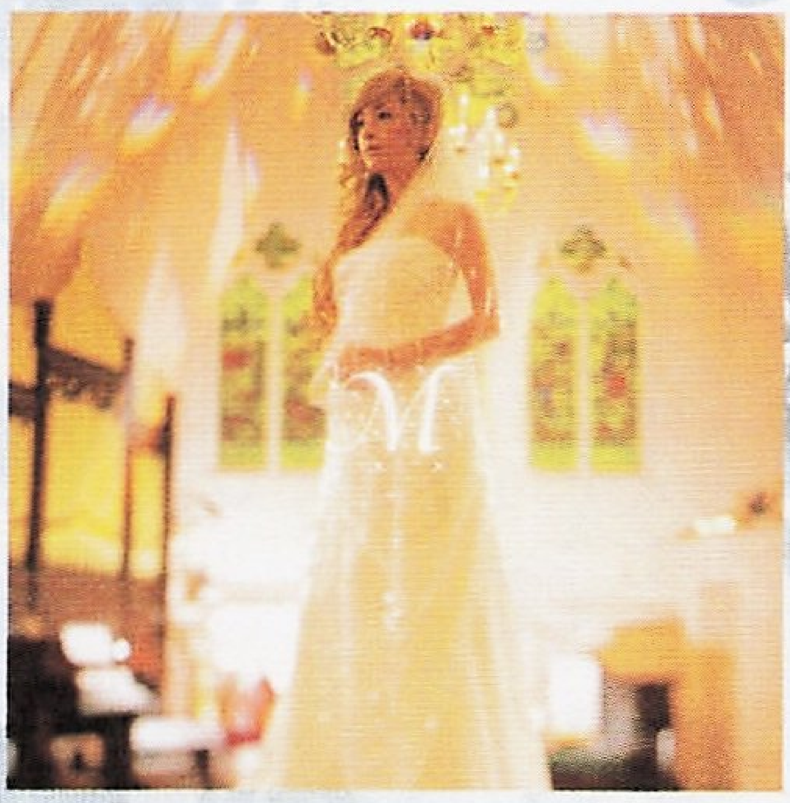
End roll



「彼氏と別れたときにいっぱい聴いて泣いた曲。今聴いても、そのとき切なかった気持ちを思い出す。歌詞にすごく共感した」（荒木さやか）「"別々の道でも光照らしていけるように"のところがかなり切ないけど頑張ろうと思えた」（横川るり）

当時ayuがもたらした社会現象 9
金髪ショートヘア
いつもブームになるayuヘアの中でも特に絶大な人気を誇った髪型と言えばなんといっても金髪ショートヘア✧　「evolution」「Endless sorrow」などのPV効果で街中にマネする子が溢れてたよ♪

M



「彼氏と上手くいっていないときに聴いていた曲で、歌詞と自分の気持ちがリンクして切なくなった」（橘彩愛）「ドレスのayuが神的にかわいくてやばい。歌も好きで歌詞の通り、終わらない恋がしたいと思った」（杉山佳那恵）

当時ayuがもたらした社会現象 16
キティちゃん
ayuがキティちゃんが好きと公言してからキティラー女子が急増　Tシャツや鏡、小物までキティちゃんだらけに。キティちゃんのデコグッズも流行ったよ✧

Far away



「彼氏とすれ違いが原因で別れたときに聴いて泣いた。楽しかったころを思い出すような歌詞がとにかく悲しくて切ない。今改めて聴いても泣けます」（池田なみ）「美しいメロディと悲しい歌詞がマッチしていてかなり完成度が高い曲。"もうすぐで夏が来るよ　あなたなしの…"で終わるのが切ない」（樋口明美）

当時ayuがもたらした社会現象 13
缶バッジ
ロックでカラフルな缶バッジを何個もTシャツやトップス、帽子に付けるファッションがかわいかった！　缶バッジとトップスのセット売りもたくさん出ていて、雑誌で紹介されてたよね♡

Fly high



「アップテンポでノリがいいし、パワーを感じる前向きな歌詞にグッとくる。友達とカラオケでよく盛り上がって歌ってる」（美咲）「夢に向かって羽ばたく勇気を与えてくれる曲。"すべてはきっとこの手にある"という部分が特に好きです」（ナナ）

当時ayuがもたらした社会現象 10
テンガロンハット
「appears」のayuに憧れてギャルの間で大流行したテンガロンハット。いろんな素材のものが販売されていて、ウィッグと合わせてayuっぽく見せてる子がたくさんいた★

お姉さん随一の重度のayu依存症
小原優花のayu愛❤

ayuを好きになって10年目。ayuなしじゃ生きていけないほど、ayuが大好きな小原優花の"ayu愛"をチラリとご紹介♡



お揃いで欲しくて買った2連のネックレスはAHKAHでフルオーダーで60万円。"ayu"の3文字に合わせて"yun"にしてもらったよ♡



ayuがライブで持っていたデコマイクが欲しくて、ayuを昔に担当していたデコリストの方にお願いして5万円で作ってもらった宝物✧



ayuコスをした中で1番完成度が高かった自慢の1枚♡　忠実に再現したかったからコスプレは海外から取り寄せたりして完成させた



ayuのライブは毎回絶対参加✧　いつも最初から最後まで鳥肌が立つくらい感動して興奮してる!!　これからもずっとayuラブです♡

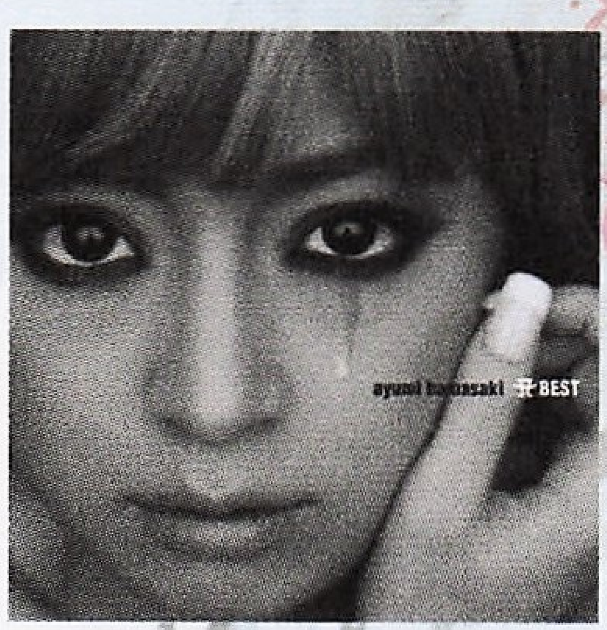


エステサロンもayuと一緒♡　ボニートというブラジリアンワックスのお店でうぶ毛と毛穴処理をしてるよ。月に1回は通ってる✧



ayuのスタイルブックを見てすぐにライン買いしたラーネオナチュラルのスキンケアコスメ。ayuがいいと言ったものはすぐにゲット♪

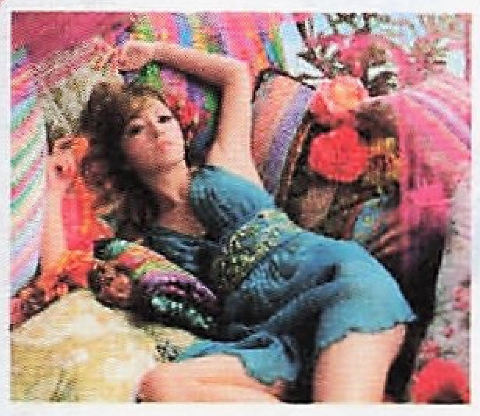
Who...



「ライブの最後にayuが歌う曲。この曲を聴くとライブが甦るし、歌詞が大好きです」（鈴木愛美）「ayuがファンへ向けた思いが込められている曲で、聴く度にayuの歌のおかげで生きられてる、ありがとうって言いたくなる」（中山麻衣子）

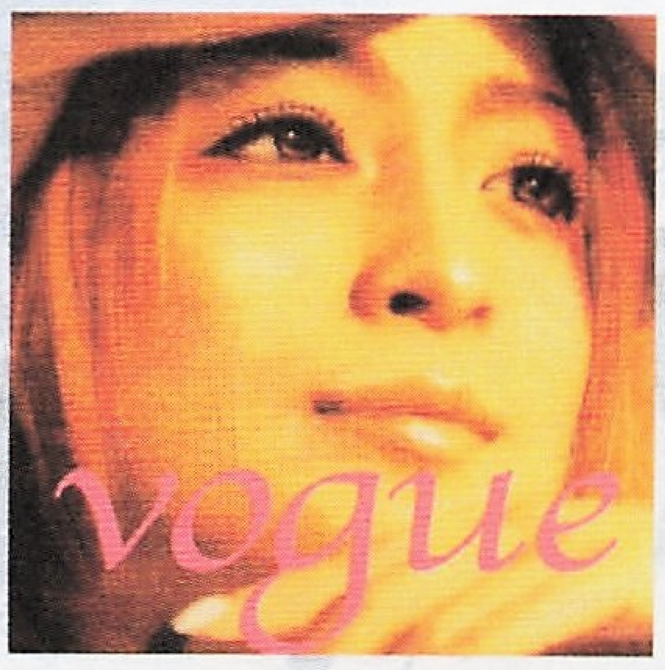
当時ayuがもたらした社会現象 14
ネオンカラーコーデ
イエローやグリーン、ピンクなどの奇抜なネオンカラー×メッシュブラックのロックなayuコーデが強めギャルにヒット★　ショートグローブとリーゼントヘアでかっこよくキメてたよ

Other Favorite Song



夏になったら絶対聴きたくなる曲と言えば「BLUE BIRD」！　夏を感じる歌詞と爽やかな曲調、キレイな海のPVが最高♡

vogue



「ayu自身が自分の思いをこんな正直に表した歌詞は探しても他に無いと思うほど印象深い曲。それを表現できるのがayuだと思うとayuってやっぱりすごいんだなって思った」（坂本千絵）「"後悔ではなくてあの日々が〜"の部分が考えさせられる」（ERI）

当時ayuがもたらした社会現象 11
迷彩柄
「NEVER EVER」のジャケ写の登場で迷彩柄がおしゃれと話題に★　それまでは迷彩柄＝男の子のイメージが強かったけど、ayuの影響で女の子たちも迷彩柄に目覚めた

婚ストーリー

～妻の座を捨てメスの本能が目覚める～

SMAPの解散報道にベッキーの不倫問題、元野球選手の逮捕…。ビッグニュースが飛び交う2016年、姉agehaにも衝撃が! 「MERIさん離婚したってよ」。このまさかの真実、本人の口から聞かないことにははじまりません!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira

幸せのあり方を求め、MERIのおひとり様時間が始まる——



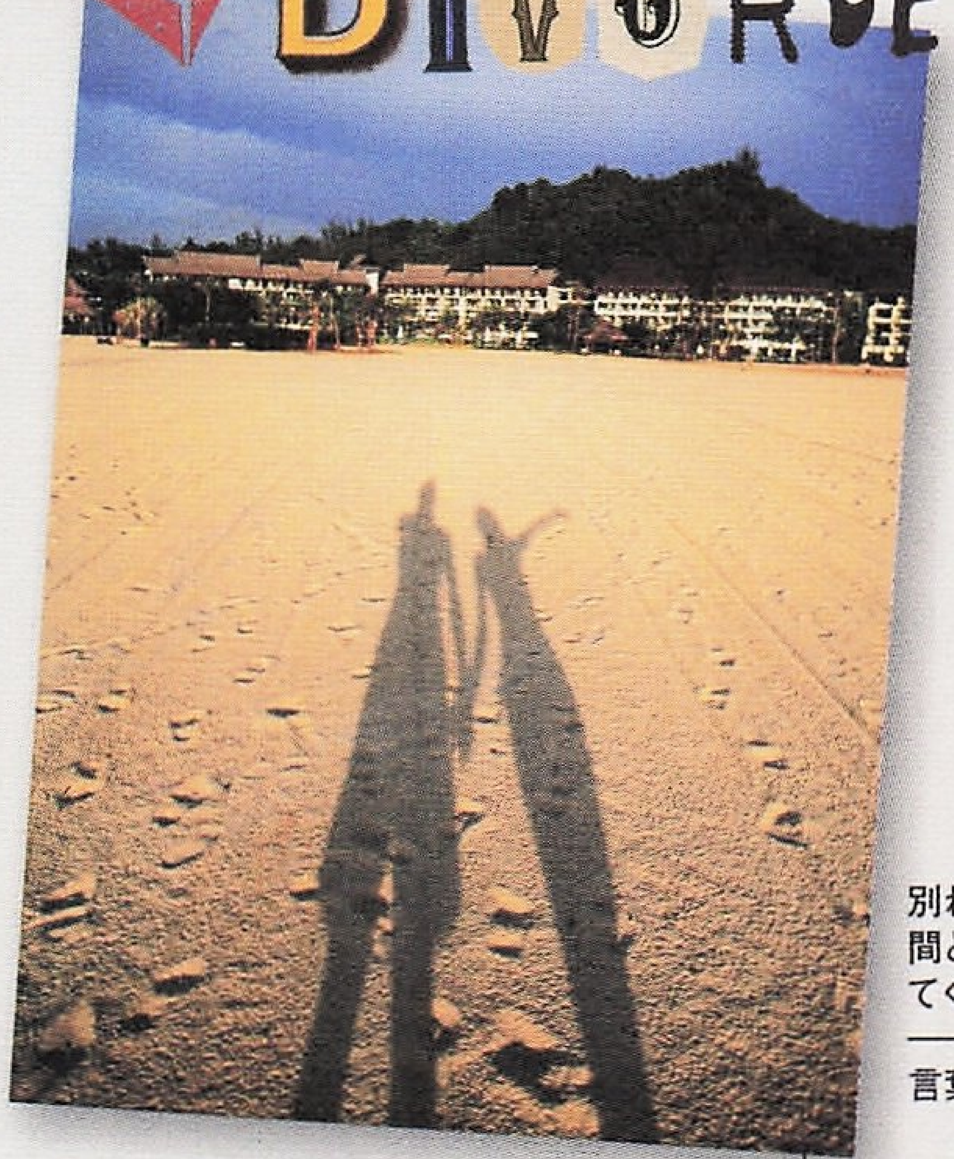
家パをすることがよくあったけど、誰一人仲が悪いなんて思ってなかったみたい。完璧な「仮面夫婦」を演じてました。

夫婦のズレを感じても我慢…毎日自分を偽って生きていた

突然ですが、離婚しました——。気づけばアラフォーのバツイチ独身(笑)。安定した生活からはかけ離れてしまったけど、後悔はしてない! それよりも、自分を偽らなくてもいい生活を手に入れたことの方がうれしくて。

好きで結婚した人だから、別れる寂しさはあった。けど、夫婦のズレに気づきながら、気づかないフリをして生きることに耐えられなくなってたんだよね…。どんなことでも夫婦で話し合い、一緒に築き上げたいという考えの私と違って、元夫は何でも自分で切り開いていく上昇志向の強い人。私とは違う考えの人なんだって受け入れて、自分の気持ちを抑えてた…。生活には何不自由なかったし、私が我慢したら何の問題もないって思ってたから。

3年前のある日、元夫が「海外に住んで仕事がしたい」って話をしたことがあって。「そうなんだ」って返事はしたけど「住みたい」とは言えない自分がいた。親の身体が弱いのもあって日本で暮らしたい気持ちが強かったし、海外で暮らすことに不安があったから。いつものように考え方の違いなんだって思おうとしたけど、親のこともあったし思いきって自分の考えを伝えたんだよね。心のどこかで「夫婦のことだから一緒に考えていけばいい」って言葉を期待しながら。でも、その思いは見事に打ち砕かれた。なんで夫婦なのに一緒に歩むことができないんだろうって…。それからは、毎日息苦しさを感じてた。次第に会話も減って夫婦に綻びができ始めた——。



DIVORCE

別れることになったけど、人間として女として成長させてくれて本当にありがとう——。今は素直に感謝の言葉を伝えたい。

家を飛び出しての別居生活戻っても溝は埋まらなかった

精神的に限界だった私は、勝手に物件を決めて家を出た。実は離婚前に別居してた期間があったんだよね。夫婦として冷えきってたし、このまま一緒にいても成長しないって思ったから。元夫はすぐ戻ると思ってたみたいだけど、離婚するつもりで家を出た私は戻らなかった。自分の考えしか認めない相手に本当に疲れてたから。別居期間は、独身時代のような気ままな暮らしではなかったけど自分を見つめ直すいい機会だった。自分にも足りないところがあったんだって思えたし考え方にゆとりが出始めて…。

そんな矢先に母親が倒れた。みんなの前では明るく振る舞っていたけど、不安でたまらなかった。弱ってたんだと思う。誰かに寄りかかりたかったんだよね。だから「親もMERIも一緒に支えていきたい」って元夫に言われて、すごくうれしかった。不安な気持ちもあったけど、もう一度この人を信じてみようと思って——。

家に戻ってからは、お互い歩み寄った。腫れ物にさわるように大事に。結果、本音を出せなくなってたんだよね…お互い。もう無理だった。手を尽くしたけど乗り越えられないものがあるんだって気づいた。だからね…もう離婚しかないって。元夫も同じ気持ちでいたんだよね。そこから離婚まで時間はかからなかった…。

IN FUTURE



妊娠中で絶対安静の祐香は「こんな事しかできないから」ってスマホで猫可の物件を探してくれた。今そこに猫達と住んでるよ♥

結婚生活は靴と一緒自分に合わなければ辛いだけ

思ったのは、結婚は靴と一緒ってこと。かわいい靴でも合わなくちゃ意味がない。痛いし靴ズレしちゃうし。結婚もね、自分に合う人じゃなきゃ辛いし苦しいだけ。元夫はブランドの靴だったの。生まれも育ちも価値観も見合わないのに無理矢理合わせて、結果夫婦関係が靴ズレしてた。毎日履くもの、毎日一緒にいる人は無理しないでいられることが大事なんだよね。それに、私は元夫のいい所を見つけて引き出せる妻ではなかったんだと思う。そういう相性もね、結婚にはとても大切なんだって痛感した。あらゆる価値観がフィットする…それが上手くいく結婚。本当、靴と一緒なんだよね(笑)。

そんなこんなでバツイチ独身になりました♥ "主婦"という肩書きはなくなったけど、しがみつくよりも自分で人生切り開いていきたい! 軽やかに生きていくためには自立しないとね。今まで抑制されてたメスの部分もガンガン出していくよ! いつでも臨戦体制なんで(笑)。今後は自立をするとともにこの経験を人のために伝えたいんだ。離婚すると恋に臆病になるって言うけど引け目を感じることなんてないんだよ。1人になるってことはメスとしての本能がまた目覚めるってこと! 狩りに出なくちゃ(笑)。本能に従いメス活にも力を入れるので、これからもMERIを宜しくお願いします♥

MERIの離

偽りの自分を脱ぎ捨て
結婚生活にピリオドを撃つ!!

TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳/東京都)バツイチ独身・子供なし
MERIさん



重ねたロングベール(参考商品)
ともにホワイト ドア リボンカチューム(参考商品)/ハヤマバリエ ニーハイブーツ¥12,180/Corrida Corset

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Mai Komuro

春のオススメカラー＋αで あのコと差をつける✧

大人しくなりすぎないワントーンネイル♥

春の流行色パステル系や定番カラーを使ったワントーンネイル♥ でも全部同じカラーなんて、つまらない!! 1本ずつ施した控え目アートで、自分らしさを演出しよう♪



優花のネイルはコレ♥



PRESENT 8

大理石風のデザインが脱シンプルの秘訣♥

パッと見、ワンカラー風の赤だけど、くすんだ大人レッドを混ぜて遊び心のある仕様に◡̈ 形はシックな色味に合うとんがりネイルで♥ ￥6,000 ⏲60分❶



PRESENT 9

定番のピンクはクリアな発色が今春のオススメ♥

華やかなカラーのコーデを指先が邪魔しないよう、ピンクはあえてのクリアで✧ 肌馴染みも抜群だから、指先が長く見える効果も✧ ￥6,800 ⏲70 分❶



スパイシーなとんがりネイルで気分は小悪魔♥

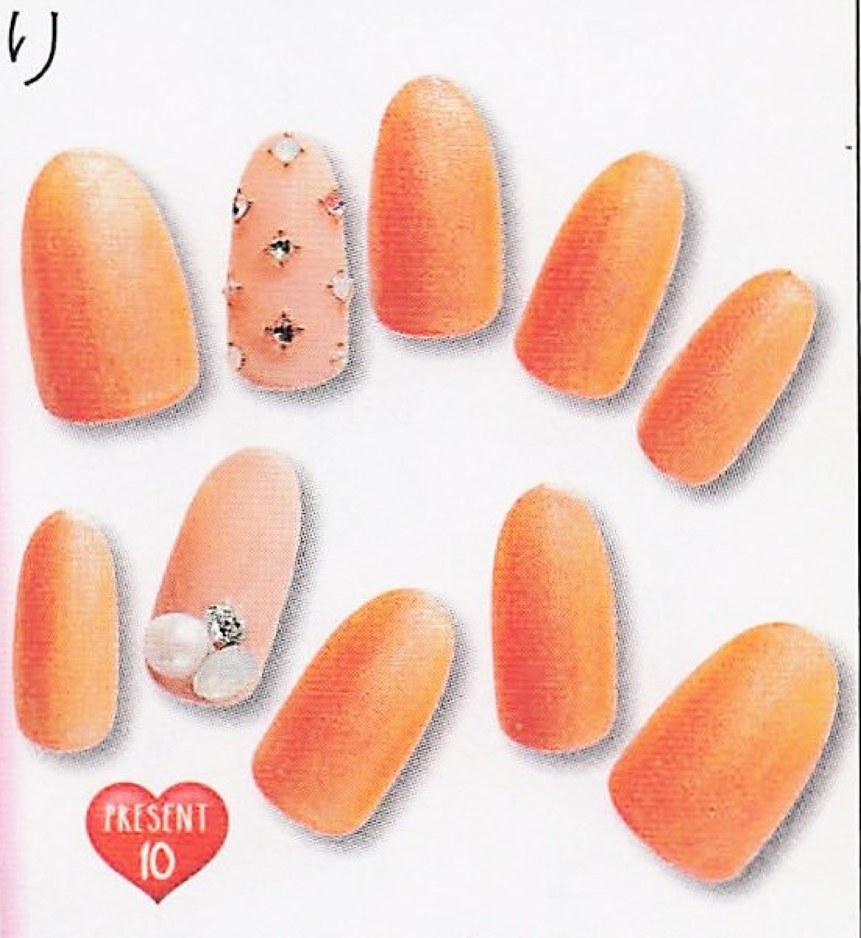
小原優花
専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし



PRESENT 12

こっそり仕込んだホログラムが光をキャッチ✧

パステルグリーンに細かいホログラムを重ねた、ネオワントーンネイル◡̈ アートは下地をクリアにして、全体に透明感を出して♪ ￥5,980(税込) ⏲60分❸



PRESENT 10

シンプルに映えるデカパールは今も健在◡̈

ゴールドをベースにしたワントーン。ストーンをゴールドのブリオンで飾ったデザインと、デカパールの存在感がアクセントになるよ✧ ￥6,480 ⏲120分❷



PRESENT 13

ネイルに視線が集まるポップンピンク◡̈✧

ビビッド色はそれだけで主役級♥ 敷き詰めたストーンにもネイルカラーと同じ色味のビジューを混ぜると相性抜群の仕上がりに♪ ￥5,980(税込) ⏲60分❸



PRESENT 11

指先が華やぐパステルブルー × ピンク✧

ゴールドで縁取ったアートは、春らしい花柄で。ピンクの花びらと控え目に置いたストーンが、ブルーのクールな雰囲気を柔らかく♥ ￥7,020 ⏲120分❷

PICK UP♥

❸ Park by merry nail & eyelash
東京都渋谷区神南 1-18-2
フレーム神南坂 2F
☎ 03-6416-3544
http://park-by-merry-nail.com/

❷ ビジューエス
愛媛県松山市大街道 1-2-1
藤田店舗 2F
☎ 089-931-8830
http://bijoux-s.com/

❶ CARRY 渋谷店
東京都渋谷区道玄坂 2-25-9
ロマーネ80-3F
☎ 03-5784-9115
http://shop-carry.com/

※ネイルチップ用シールはご自身でご用意ください。



Contents

ツイードセットアップ¥9,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）　フラワーピアス¥1,200／Grandedge 渋谷109店　リング（3個セット）¥1,300、細パールバングル（上）¥2,800、ランダムパールブレス（下）¥2,600／すべてお世話やビーズブレス（中）¥1,900／DURAS

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2016 April 発行

何をするにも快適な、若葉の季節になりました♥　ねこに癒されつつ植物の力を上手に取り入れて、若かりし日を反省したら、お父さんお母さんへの感謝の気持ちも忘れずに、愛車でどこかへおでかけしましょ♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Yuko Nozaki　STYLING_Mizuki Nakano　MODEL_Sayaka Araki

気分屋だしツンデレだしたまにしか甘えてこないのも知ってるけど!!

PART 1
空前の
大ブーム♥

なんだか最近 ねこに夢中♥

CMやドラマに引っ張りだこのねこに、SNSでも話題集中！　いぬ派が多いお姉さん達も、気ままな性格やのほほんとした表情に癒されてるみたい　一度ハマると萌えが止まらないねこの魅力をたっぷり紹介するにゃ

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

ワガママでもツンデレでも…

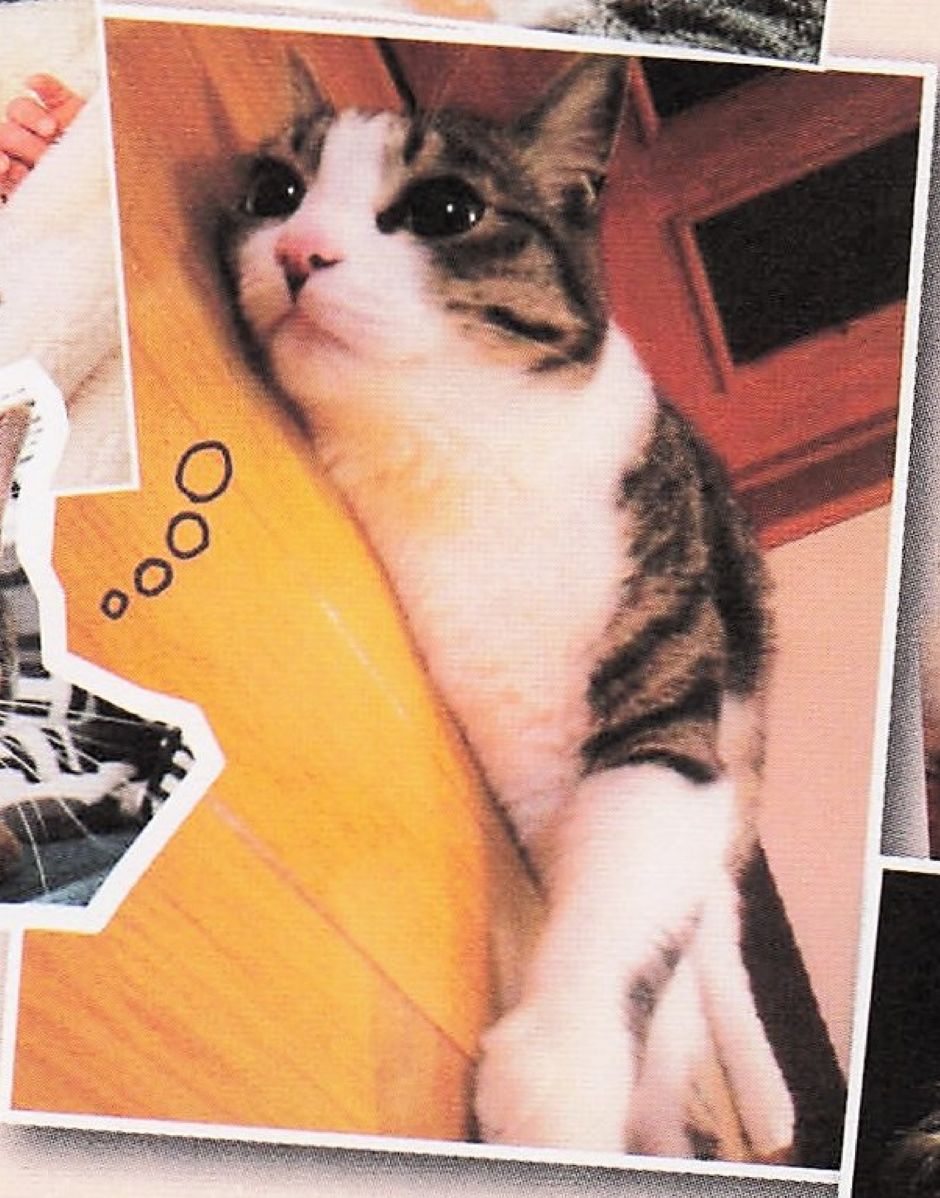
夢中になるのはこんなところ♥

いぬみたいに人好きじゃないし、気まぐれだし。でもなんでこんなに気になるの？ ねこが愛される理由をピックアップ♪

ねこって 基本寝てるかぐーたらしてる♥

ねこは警戒心が強いといわれるにも関わらず、無防備に寝る姿にみんな癒されちゃう。このギャップがたまらん♥





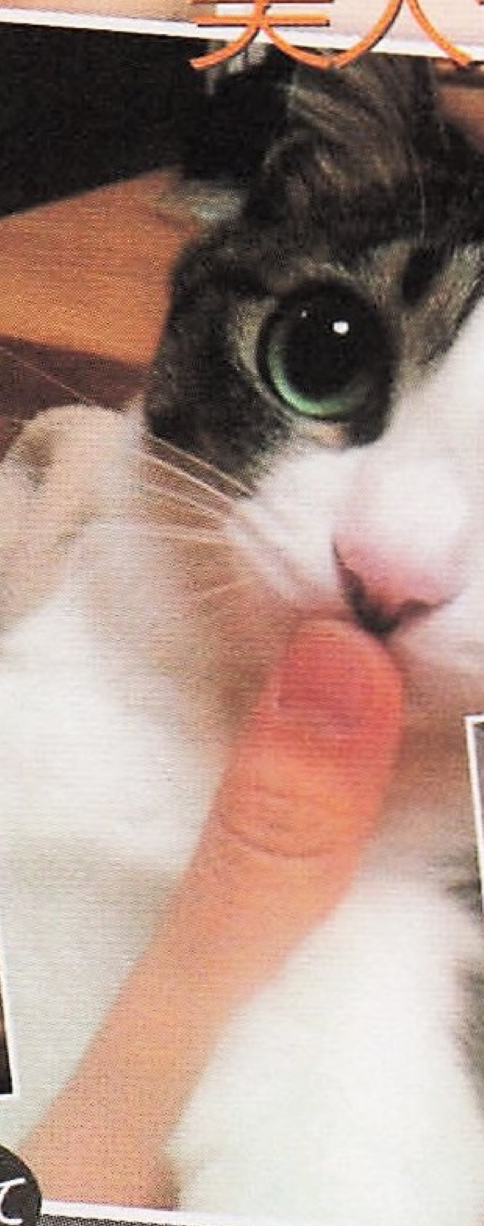
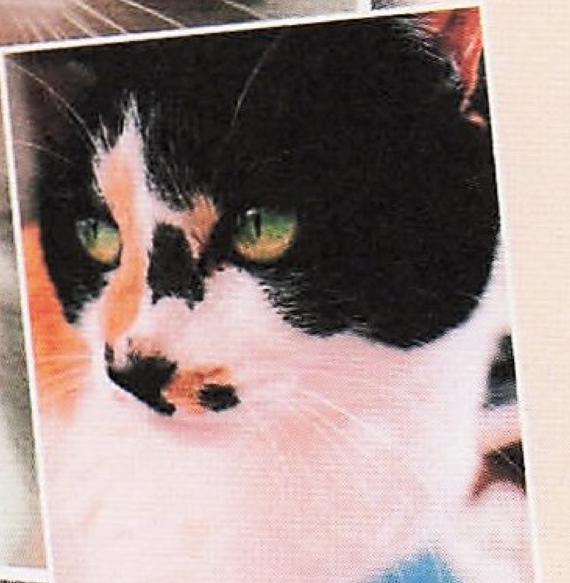
ねこって 気分屋♥

甘えたいときにすり寄ってくるタイミングが絶妙✧　キュンキュンしすぎてやってること放置して尽くしちゃう♥

ねこって イケメン＆美人ぞろい♥

大きくてクリッとした形や宝石みたいに輝く目★　反対に凛々しい顔立ちや佇まいが美しく、しなやかな体も魅力



ねこって ぶちゃ顔すら愛しい!!

くしゃみする瞬間の顔や半目の寝顔など、たまに見せる表情が愛おしい　美人なねこほど崩れた顔にメロメロ♡






ねこって せまいところが好き♥

ダンボールのほか、ちょうどいいバッグやカゴがあればハマりたがる　鍋ねこ、箱ねこに続き、最近では袖ねこも人気！

今すぐフォロー!!

インスタで人気の

ねこアカを紹介♥

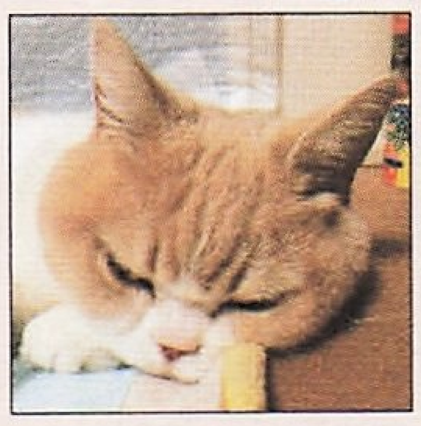
ねこが主役のインスタが人気上昇中✧　家ねこならではの表情や仕草に必ず萌えます♥
#cat #catstagram #ねこ部

ryotukoro



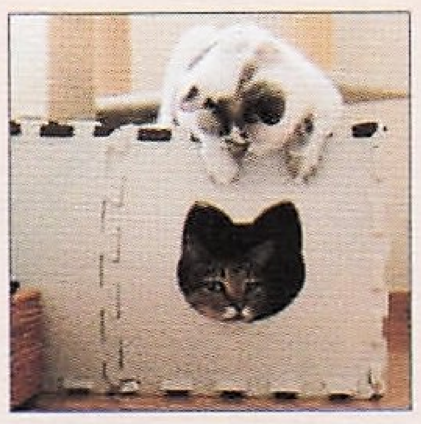

ピーちゃん、ニャーさん、ちなちゃんのインスタは、普段の表情はもちろん、アプリで合成した画像も人気。クオリティの高さに海外からのコメントも

marugaodesuyo




不機嫌顔の、スコテッシュフォールド小雪ちゃんにハマるフォロアー多数。怒ってなくて元々この顔らしく、気分が落ち着いたときほど目つきが悪くなるそう♥

abi12

キキちゃんとココちゃんのほのぼのした暮らしに心が和む。おしゃれなねこグッズやインテリアと2匹の絡みも抜群♥　ココちゃんの背中のハート画像は必見✧

にゃんとも楽しそう!!

ねこのいる暮らし♥

ブーム前からねこ好きの4人に色々聞いてみた♥　それぞれの関係性がうらやましくて、ねこが飼いたくなってくるはず



TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし

MERIさんと チャオ（♂）と ドルチェ（♂）♥

Profile 種類:茶トラ　ちなみに去勢済み♥ 性格:飼い主にはにゃんにゃんだけど、他人にはオラオラ。弟思いの兄貴ねこ★

Profile 種類:サバトラ　去勢済み♥　性格:マイペースな弟タイプ、おバカちゃん♥ 好きなパーツ:エプロンみたいな白い柄

Q出会いは？
運命♥

TVを見てたら急に「茶トラのオスねこ、名前はイタリア語にかけて茶男！」と頭に浮かんで、数時間後に友人から茶トラのオスねこ拾ったから飼わない？って連絡が✧

Qねこの存在は？
自分の一部♥









ドルチェも出会いは運命的✧　チャオに兄弟欲しいな～と思ってたら、友人が海でねこを保護したって連絡くれたの お互い毛づくろいしたり寄り添ったり、めちゃくちゃ仲良し♥







ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
既婚・娘1人

水野祐香さんと ぴーさん（♀）♥

Profile 種類:三毛猫　性格:温厚で誰にでもなつく♥　ねこの存在:長女♪　名前の由来:いろんな流れで光からぴーさんに。

ぴーさんはベビりんのこと好きで仕方ないみたい♥　足の匂いや頭を嗅いだり、スリスリしたり。たまに一緒に寝ようと寄り添って来たり(笑)。将来が楽しみ✧





Q出会いは？
渋谷のキャットストリート♥

Q好きなパーツは？
ホクロみたいな柄♥

14歳のおばあちゃんなのに、色気たっぷり♥ 甘えん坊なところもあるけど、気ままに行動するぶん程よい距離感が幼なじみの感覚に近いかな✧　個性的な柄も三毛猫ならでは♥

レーサー休業中（29歳／東京都）
既婚・娘1人

神子島みかさんと ぬこさん（♀）♥

Q出会いは？
サーキット場で♥

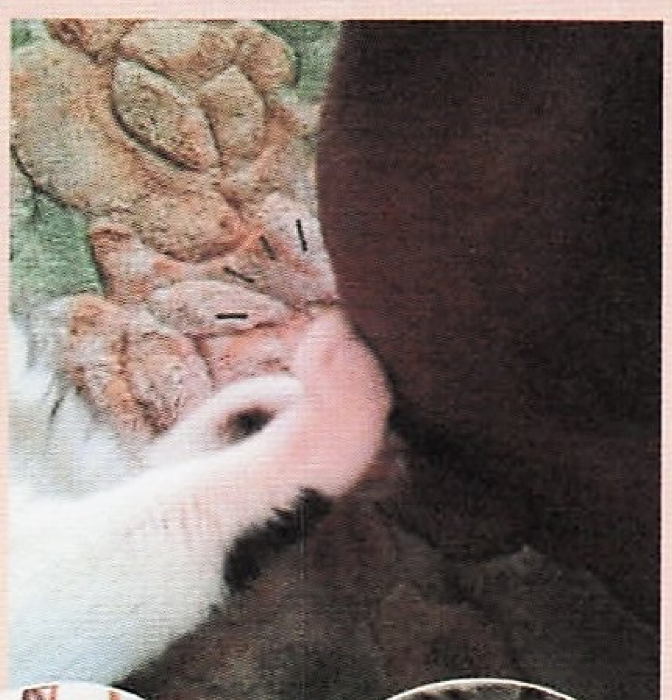
6年前、サーキット場で拾ったら翌日のレースで優勝✧　うちでは勝利の招き猫だけど、ぬこは魔性だから私は下僕(笑)。私にはすぐそっぽ向くし、ツーショットなんて奇跡に近い出来事♥

Profile 種類:不明　性格:ツンデレで抱っこNG、年に2～3回だけ許される奇跡の日がある　好きなパーツ:おめめ♥

Qねこの存在は？
片思いの相手

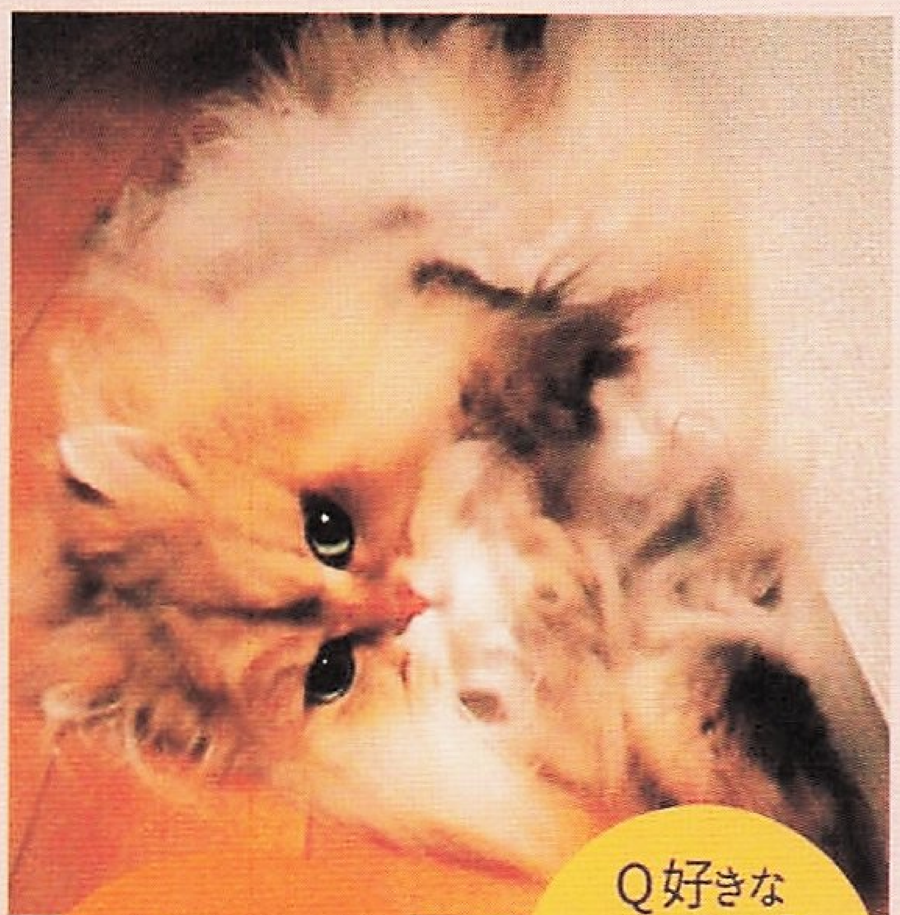


クールなぬこに振り回されても、どMだから幸せ　「え、今？」ってタイミングですり寄られるとたまんない♥　お父さんとは仲良し♪









ウェブデザイナー（30歳／東京都）
既婚・息子1人

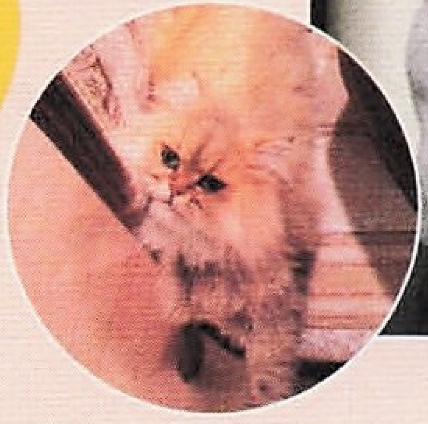
立石なみさんと むうちゃん（♀）♥



Profile 種類:チンチラ　出会い:ペットショップでひとめボレ✧　性格:警戒心強めで凶暴w　基本ゴロゴロしてる♥

夏はサマーカットで別の生き物に♥　何度も息子に手を出すので、寂しいけど今は友だちに預かってもらってる





Qねこの存在は？
妹のような…？

Q好きなパーツは？
鼻♥

ピンクで潰れてる鼻に萌えます♥　寝てるときのくしゃっとした顔もかわいい♪

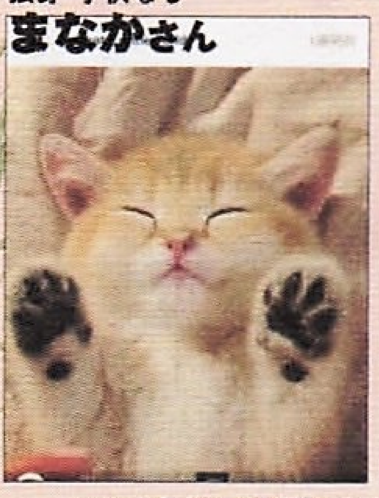
ねこ好きだけどワケあって飼えない3人は…

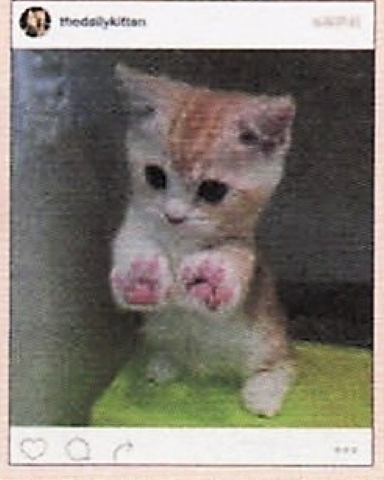


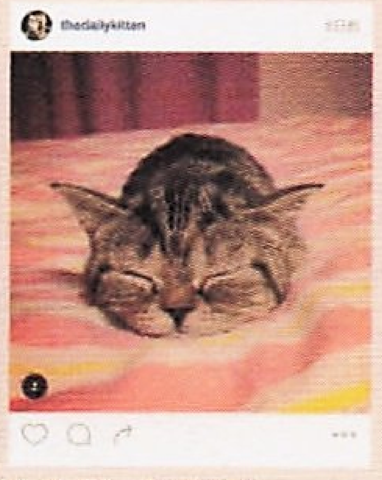
北新地バニラ勤務＆美容会社社長（29歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

ねこアレルギーのまなかの場合…

インスタねこに癒される♥







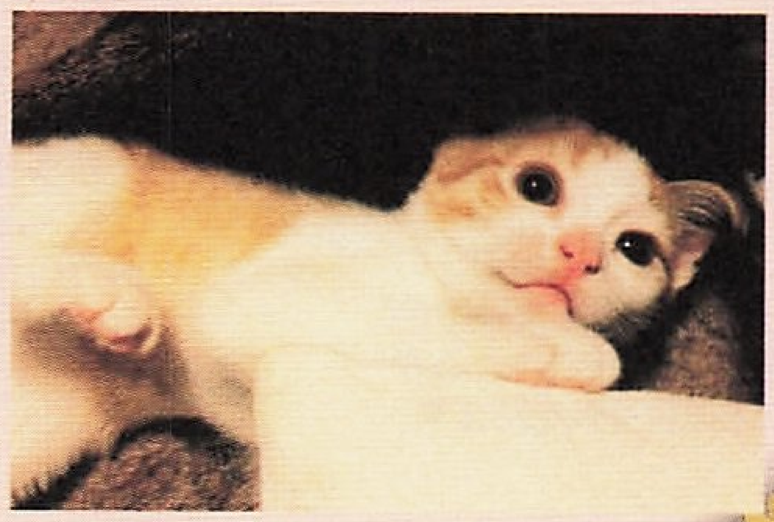
マンチカンを飼おうとしたところ、今さらねこアレルギーと判明 以来、モデルみたいに表情豊かなねこ画像に癒されっぱなし♡



専属モデル
（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

一人暮らしの佳那恵の場合…

姉の飼いねこに会いに行く♥





犬みたいに甘え上手な性格の絆ちゃん（♂）★　足の裏とかめっちゃピンクでプニプニしてるし、ちゅんとした口元もかわいすぎる

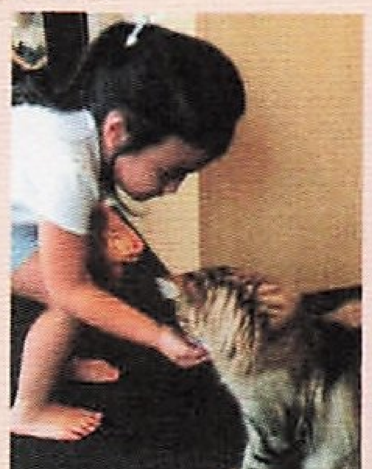


正看護師（35歳／北海道）
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん

子供がねこ好きなきよかの場合…

子供とねこカフェにおでかけ♥

子供が好きなのでよく行きます♪　最初は扱い方を知らなくて追いかけ回してたけど(笑)、今はエサをあげたりなでたり、いつも楽しそう





いつの間にか身の回りに♥　お高めでも明日の素肌のために!!

オーガニックコスメで自然派美人になろう♥

化学農薬を使わず有機製法にこだわったオーガニックコスメって、今じゃ当たり前のように浸透してるよね。みんなが実際に使ってリピートしてる、オススメアイテムをご紹介◡̈

PHOTO_Satoshi Ohmura EDIT&TEXT_Mai Komuro　※価格は編集部調べです。

アルジタル グリーンクレイペースト



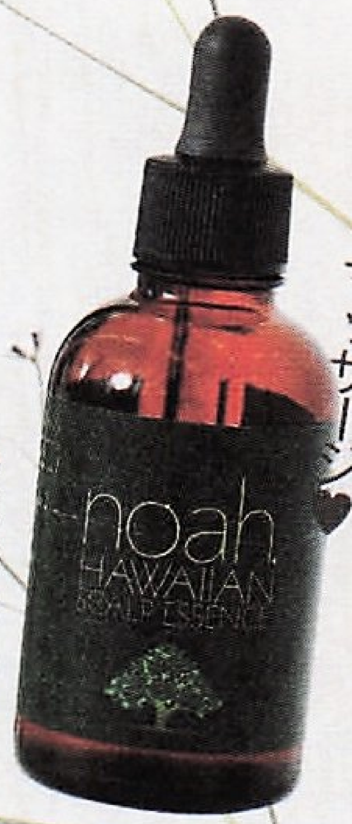
海の泥を使ったパックで古い角質スッキリ卵肌✧

RIRIさん

グリセリンなどのオーガニック植物エキスと、数千年かけて蓄積された海洋動植物の泥で、肌がワントーン明るくなるよ◡̈

￥3,600

ノア ハワイアン スキャルプ エッセンス



ノンシリコン&無添加で頭皮を優しくマッサージ♥

水野祐香さん

日差しの強いハワイに住むフラダンサーが作ってるの✧　タオルドライの後に1年間使ってたら髪艶がアップ◡̈

￥4,000

アンブルール プレミアムフィト ヘアウォッシュN&ヘアコンディショナーN



キシキシゴワゴワしない!! マイナス5歳ヘアケア♪

大城あいさん

髪の毛のボリュームやハリ、コシなどが一瞬で復活♥　ゼラニウムやラベンダーのオーガニック認定オイルをたっぷり配合♪

各￥2,500

テラクオーレ ダマスクローズ クレンジングミルク



オリーブオイルと石鹸が汚れをオフ。保湿成分のカモミールやブドウ種子油が入ってるから洗い上がりしっとり✧

￥3500

奥山絵里奈さん

ダマスクローズの香りがリッチなメイク落とし♥

アルジェラン オイルリップスティック



オイルベースだから頑固な唇の荒れを瞬時にリカバー♥

鈴木愛美さん

無農薬植物オイルや天然ミツロウなど、原料は100%食べられるものだけ◡̈　ヒマシ油の保湿成分が唇に密着して潤うよ♥

￥555

ジョンマスター オーガニック BOバランシング&トーニングミスト



メイク崩れ防止に役立つミストは癒される樹木の香り✧

菜採 梓さん

ワイルドクラフトっていう自然栽培方法でできた上がった植物由来の化粧水♥　手の平サイズだから持ち運びにも便利◡̈

￥3,360

ジュリーク オーガニックフレッシュハンドジェル

古橋綾香さん



子供の手にも使えるからいつもバッグにイン♥

除菌ジェルはアルコールの臭いが苦手だけど、これはミントの香り✧　ベニバナオレオソームなどの天然由来成分配合♪

￥900

フォーマイダーリン オーガニックボディソープ

金本かすみさん



魔法の石鹸でモチモチの触りたくなる潤い肌に♪

オーガニック由来成分にヒアルロン酸をミックスで、お風呂上りもしっとり感が持続◡̈　フローラルの香り♥

￥1,800

ピンシャー ボディクリーム

美咲さん



和漢植物由来成分がむくみ解消の強い味方◡̈

ニンジンやイチョウ、海藻など6つの和漢エキスがシワやたるみをオフ✧　お風呂上りとか血行の良い時に使うとむくみ解消に効果的☆

￥3,680

アムリターラ マンナンソフトスクラブ

RIRIさん

コンニャクの粒が肌を傷つけずに角質汚れをオフ✧



滑らかなコンニャクスクラブが、肌のターンオーバーを手助け◡̈　紫外線で硬くなった皮ふを優しくケア♥

￥4,000

マークス&ウェブ ハーバルハンドクリーム リラックス



角質を柔らかくする尿素入りだから触りたくなる手に✧

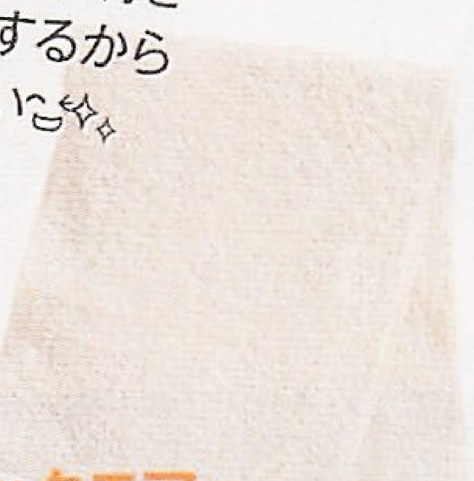
MERIさん

エモリエント効果のあるマカデミアナッツ油とスクワランがたっぷり◡̈　コットン手袋をして寝ると翌朝、手がしっとり♥

￥1,180

今治 オーガニックエアーフェイスタオル

ひとなでで水滴を全部吸収するから肌に優しい◡̈✧



まなかさん

オーガニックコットン100%のタオル。軽く押さえるだけで余分な水分を全部吸ってくれるから、摩擦による肌荒れを防止♥

￥1,600

ヴェレダ ホワイトバーチ ボディオイル

妊婦さん支持率ナンバー1 しっとりつるスベ肌に♥



CHIHAさん

白樺エキスが潤いを与えて肌を引き締める✧　妊娠線を薄くするって口コミを聞いて、肉割れ撃退目指してリピ買い♪

￥3,800

穴があったら入りたい…💧 でも今の私の源です♥

#黒歴史事件簿

できることなら記憶から消し去りたい、みんなの痛すぎる過去を大公開！
学生の頃、20代の頃、今より若かった頃にやらかしたことを語ってもらいました♥　若いって罪だよねw

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
MERIさん
2:51 PM - 30 Mar 2016
すべての元彼にねこ呼ばわりされていた件。メリねこちゃん、にゃんこちゃんなど。「ニャスニャス」とかにゃん語で会話も
#みんなの黒歴史発表会

芸能プロダクション運営（29歳／東京都）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん
4:18 PM - 20 Apr 2016
#みんなの黒歴史発表会　電話帳に、前の彼氏を芸能人の名前で登録してる✧

まつ毛専門店グランデアイズ代表（34歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん
6:50 PM - 3 Apr 2016
スパークリングワインで悪酔いし、渋谷を裸足で走り新幹線では廊下に座り込み、レジ袋に吐き、それを彼にお土産と渡したのはつい最近の話♥
#みんなの黒歴史発表会

イベントコンパニオン（31歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん
7:05 AM - 4 Apr 2016
#みんなの黒歴史発表会　韓流アイドルのシャイニーが好きだった頃。一人で韓国に行った帰りの空港で呼び止められ、トランクを開けられたらシャイニーのポスターがどーん！

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
既婚・娘1人
水野祐香さん
1:22 PM - 5 Apr 2016
センター街のファッキン前にゴザを敷いて何時間も座ってた★　#みんなの黒歴史発表会

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀
10:51 PM - 5 Apr 2016
#みんなの黒歴史発表会　学生の頃、夏にノーブラで電車に乗った。インナーも着ずワイシャツ1枚。その後の記憶はない…

レーサー休業中（29歳／東京都）
既婚・娘1人
神子島みかさん
1:46 AM - 6 Apr 2016
#みんなの黒歴史発表会　「●●と別れたらもう誰とも付き合わない！」と言いつつ別れて1カ月後には新しい彼氏がいたw　今ではあのみかがママだもんねぇと笑ってくれる友だちに感謝です✧

レーサー休業中（29歳／東京都）
既婚・娘1人
神子島みかさん
1:30 PM - 8 Apr 2016
看護師さんにおむつCMのモデルに応募したら受かりますよ！と言われ真に受けるw
#みんなの黒歴史発表会

レーサー休業中（29歳／東京都）
既婚・娘1人
神子島みかさん
1:22 AM - 16 Mar 2016
#みんなの黒歴史発表会　高校時代、蜜月期間の彼に指輪をもらい、友だちに卒業したら結婚する♡と言いまくり3カ月後にお別れ★

専属モデル（32歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ
8:39 AM - 17 Mar 2016
姫時代、白金髪に憧れて毎月ブリーチしてたら頭頂部がハゲかけた💧
#みんなの黒歴史発表会

渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長（34歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生
0:11 PM - 20 Mar 2016
#みんなの黒歴史発表会　自称、お姫様なのが周りにバレた

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
既婚・娘1人
水野祐香さん
10:48 PM - 20 Mar 2016
センター街でケータイ代わりに縦笛吹いてたw　集まれたのが謎
#みんなの黒歴史発表会

専属モデル（32歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ
11:51 AM - 25 Mar 2016
姫時代、青白肌に憧れてハイライトを顔全体にはたいてた✧
#みんなの黒歴史発表会

イベントコンパニオン（31歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん
4:13 PM - 25 Mar 2016
大学生の頃、ピンクのスウェット着て堂々とドンキに通ってた！#みんなの黒歴史発表会

レーサー休業中（29歳／東京都）
既婚・娘1人
神子島みかさん
7:26 PM - 25 Mar 2016
メアドは彼氏の名前foreverlove@～とか●●love2life@～とか。ほぼ半年でアドレス変更♪　#みんなの黒歴史発表会

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵
11:35 PM - 28 Mar 2016
#みんなの黒歴史発表会　ドライブ中に彼とケンカして、彼を山の中に置いてきた💧　ふもとの寿司屋で一応待ってたけど。寿司代はもちろん彼氏。（爆笑）

SERACH

#黒歴史 #姉 #ageha

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵
1:30 PM - 8 Mar 2016
すぐすねるから地元でのあだ名はスネ夫
#みんなの黒歴史発表会

渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長（34歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生
3:25 PM - 8 Mar 2016
小学生の頃、友だちとドリフターズのマネをしてた。私は志村けん役
#みんなの黒歴史発表会

イベントコンパニオン（31歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん
3:56 AM - 12 Mar 2016
「大きいポッキーはボッキーだね」って言ったら、親が外では言わないようにと真顔で懇願w　#みんなの黒歴史発表会

芸能プロダクション運営（29歳／東京都）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん
10:12 PM - 12 Mar 2016
スカウト風の人に声をかけられ、ドヤ顔で断ったらスカートがめくれてておお尻丸出しだった💧　#みんなの黒歴史発表会

お仕事探し中（27歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん
9:05 AM - 15 Mar 2016
小学生の頃、厚底サンダルを履いてるだけでギャルだと思い込んでた
#みんなの黒歴史発表会

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
既婚・娘1人
水野祐香さん
10:36 AM - 15 Mar 2016
リアルに黒くて親友4人とゴングロ3兄弟with Uというユニットを組んでた
#みんなの黒歴史発表会

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）
既婚・娘1人
水野祐香さん
10:37 AM - 15 Mar 2016
ビキニにパレオ巻いて、首からレイを下げてセンター街を歩いてた。甚平＋レイのときも♡　#みんなの黒歴史発表会

パパ・ママへ、今だから伝えたい♥

喧嘩したり、心配させたり、
傷つくことを
言ってしまった日もあった

10のごめんね、100のありがとう♥

いつの間にか"大人"になった私たち。だけど永遠に"娘"でいられる場所はただひとつ。そんな居場所をくれたお母さん・お父さんに、今だからこそ、届けたいメッセージがあります。

PHOTO_Emiko Yamabe　HAIR&MAKE_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Yuriko Isayama



ママになって以来ずっと"お母さんみたいなお母さん"を目指してる♡

1人目　専属モデル(32歳／東京都)　独身・息子1人

早川沙世

お母さんは、世界で一番尊敬できる女性✧

お母さんがどんなときも信じてくれたから、今がある

実は沙世、お母さんとは中学生になるまで家庭の事情で別々に暮らしてたんだ。だから一緒に暮らせるようになってすごく嬉しかったけど、10代の頃は心配ばかりかけてた。高校を中退して16歳で美容師のアシスタントをはじめて、働きながら大検を取って美容専門学校にも通ってた。何とか学費を工面しようとして18歳になってすぐお母さんに内緒で夜の仕事をはじめたんだよね。思っていたほど怖い世界ではなくて、気づいたらある店のママにまで抜てきされるようになった。モデル事務所にも所属してた沙世にとっては夢を叶える足がかりだと考えてたけど、お母さんにバレてめちゃめちゃ喧嘩した。普通なら高校に通っている年齢に内緒で夜の仕事をしてたことが心配だったんだと思う。お母さん、経営者に会いに行って「まだ18歳の子に責任のある仕事を任せるのは早い」って言ってくれたの。でも沙世には夢があったから「やり切るまではやらせてください」ってお願いしたんだ。つかみ合いの喧嘩になったけど、結局は私を信じて見守ってくれた。

仕事から帰ってくるとね、いつも長い手紙が置いてあった。「沙世が夜の仕事で成功するのは当たり前、でも違う世界でもきっと成功できるよ」みたいな励ましのことばが書かれてて、最後には"愛する沙世へ"っていつも書いてくれてた。

21歳で上京してから今まで道を外さないでこられたのは、お母さんの顔が浮かんでたから。いつもお母さんが近くにいて、一緒に人生を歩んでる感じ。だからお母さんが福岡で体調を崩して倒れたって聞いたときは「こっちで一緒に住もう」って言っちゃった。お母さんも一つ返事でOKしてくれてそれ以来、ずっと一緒♡　夜の仕事を辞めてから、お母さんの提案でイギリス旅行にも行った✧　見るものすべてが新鮮でこんな世界もあるんだ！って価値観も変わった。そうやってさりげなく沙世の可能性を伸ばしてくれること、本当に感謝してる。

今ではお母さんと毎日LINEしてる♡　家に帰る前に「今日おはぎ買ってきてね♪」とか他愛もないことだけど(笑)。みんなに友達みたいって言われるけど、沙世にとってお母さんは世界で一番、尊敬できる女性。沙世を全力で守ってくれて、子育ても全力でサポートしてくれてる。いつかお母さんみたいなお母さんになりたい♡

Dear Mother

ママに伝えたい

10のごめんね

- ★いつも心配かけてゴメンね
- ★子育て、助けてもらってること
- ★いらないものばっか買ってくること
- ★たまに酔っ払って帰宅すること
- ★口が悪くてごめんなさい
- ★片付けが苦手で本当ゴメン!!
- ★寝ぼすけでゴメンね…
- ★昔、水商売隠れてやってたこと
- ★昔から言うことを聞かない性格
- ★いきなり妊娠してゴメンね

2人目 美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし

大城あいさん



Dear Mother
ママに伝えたい
10のごめんね

- ★犬を拾って、よく困らせたね…
- ★虫を飼って、よく驚かせたね…
- ★「授業参観来ないで」は悔やんでる
- ★高校時代、彼を優先してごめん
- ★家を抜け出しちゃったこと
- ★18歳のとき勝手に出て行ってごめん
- ★ワガママばかり言っちゃうよね
- ★頑固でごめんね…
- ★言うこと聞かないこと
- ★心配かけてばかりでごめんね

厳しく育ててくれたことに今だから感謝できる♡

うちの家は昔からすごい厳しかったの。高校生のときも門限が9時で、破ったら超怒られた💧 当時つきあってたカレにも「なんでこんな早くに帰るの？」って言われて、私もなんでこんなに厳しくされなきゃいけないの！って。反抗して2階からはしごを使って家を抜け出したこともあった（笑）。高3の夏、リズリサの本社に行って働かせて欲しいと直談判したら109店員として働けることになって、卒業後は逃げるように家を出た。住所も伝えず友達とルームシェアして引っ越したから、その日以来、家族とは絶縁状態に。

そしたらある日、リズリサに突然お父さんとお母さんが来てくれたの。「何してるの!?」って言ったら「どんなところで働いてるのか見てみようと思って」って。心配して見に来てくれたんだよね。その後も芸能関係の仕事をはじめて突っ走る私を見て、心配かけた。モデルスクールに通いたいって話したときには、大学に進学しなかった分があるからと言ってお金も出してくれた。親のアドバイスを聞かず就職も自分で決めてしまったのに、結局私の行く道を見守ってくれて、すごい感謝してる。厳しく育てられたと思うけど、今の自分になれたのは、お父さんとお母さんが無言のエールを送り続けてくれてたから。「あいは聞かん坊だったね」って今は笑い話にしてるけど、たくさん心配をかけた分、これからは楽しい時間をいっぱい一緒に過ごしていっぱいありがとうって伝えたい♡

3人目 芸能プロダクション運営（29歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人

鈴木愛美さん



Dear Father
パパに伝えたい
10のごめんね

- ★小さい頃からやんちゃ娘で困らせた
- ★パパの髪を寝てる間に切ったことも
- ★バイトって嘘ついて遊んでた！
- ★父子家庭なことを否定した日を後悔
- ★「縁を切る」なんて言ってしまった
- ★高3で勝手に家を出て暮らしたこと
- ★素直になれなくてごめん
- ★心配で、口うるさく言っちゃった
- ★優しい言葉をかけられなかった
- ★もっと親孝行したかった

喧嘩ばかりだったけどいざというとき、守ってくれた

男手ひとつで私を育ててくれた父が亡くなって1年。思えば父とは喧嘩ばかりだった。「もう縁切る！」と言って高3で家を出たのに、6年後には結婚・妊娠の報告に久々に実家に行ったの。そしたら「娘をお願いします」って何事もなかったかのように喜んでくれた。結婚生活がうまくいかなくなったときは、私のほうから言えずにいると「大丈夫なのか、我慢してるんだろ」って察してくれて「俺が（元旦那さんと）話すから、お前は心配するな」って私を守ってくれた。子供たちを連れて実家に戻ってからは、はじめて父と笑って話をできるようになりました。でもしばらく一緒に過ごしていると、お互い頑固で性格も似ているからまた毎日、喧嘩してばかりだったね。

そんな中、父に不整脈が見つかって。そんなに心配することはないって言われたけど、念のため入院することに…。父の体が心配であれやこれや口うるさく言ってしまったのが原因で、病院でもまた喧嘩しちゃった。次の日、病院に父の荷物を持って行った時、「今から仕事行くのか…」とボソボソ言う父に「そう！ 行ってくるわ！ちゃんとごはん食べなよ」って返したのが最後の会話になりました。最後まで いい娘でいられなかったこと、もっとたくさんしてあげたいことがあったこと、今も後悔ばかりが募る…。父の遺骨は、本人の希望で海に散骨したの。だから海や空を見ると、近くに父がいるような気がして。何も伝えられないまま別れてしまったけど、喧嘩ばかりだったけど、お父さんの娘に生まれてよかった。空を仰ぐといつも「ありがとう」って心の中で呟いてる。

4人目 お仕事探し中（27歳／東京都）独身・子供なし

矢野ユウキさん



Dear Mother
ママに伝えたい
10のごめんね

- ★お手伝いせずに寝たふりしてごめん
- ★高校の頃夜遅くまで帰らずごめんね
- ★何回も学校に謝りに行かせたこと
- ★長い反抗期だったよね…
- ★いっぱい迷惑かけてごめんなさい
- ★誕生日、忘れてごめんね
- ★上京して寂しがらせてゴメン…
- ★4姉妹の長女なのに、頼りないよね
- ★いつも事後報告でごめんなさい
- ★甘えてばかりだったこと

1度目の東京での失敗を糧に今度は頑張りたい！

広島で生まれ育って27年。物心ついた頃から東京での生活は憧れでした。実はハタチのときに半年間だけ東京で生活したこともあるんです。でもそのときは東京に馴れることができず、ひどい不眠症に悩まされ、すぐに広島に帰ることに。東京での生活は楽しかったけど、ひとりになるとすごく寂しくて…。東京はボーッとしていたら埋もれてしまう、そんな場所。だからこそ、自分を強く持って今度こそは自分のやりたいことを見つけようと2度目の上京を決意しました。お母さんにその気持ちを話したら「もう27歳だけど、まだ27歳。後悔しないように自分の道をまっすぐ走ったほうがいい」と、言ってくれました。これがきっと最後のチャンス。だから今回は、いつまでもフラフラしてるんじゃなくて自分の中で期限を決めて精一杯、頑張ろうと思っています。

これからの指針は〝決してブレない自分でいること〟。やりたいことはまだ見つかっていないけど、両親のように何か事業をするのも夢✧ アクセサリーショップも開きたいし、蕎麦屋とかもやりたい😆✧ 自分を見つめ直して、やりたいことを一つずつ見つけて固めていきたいです。最初は6畳一間のマンションからのスタートだけど、いつかはワンちゃん専用の部屋がある広いマンションで暮らしたい♪ どこまでできるか自分を信じるしかないけど、「もし頑張ってみて成功すればラッキーだし、無理だったらいつでも帰ってきていいんだよ」そうお母さんが言ってくれて、気持ちが楽になりました。いつでも帰る場所があるから、思いっ切り頑張れそうです。

先入観や思い込みで損しているかも!?

高須クリニック
高須幹弥先生が詳しく解説!!

整形の常識・非常識 7コ

TVやネットで流れる整形のニュース、情報がありすぎて混乱してしまうことが…！ そこで今回はお姉さんたちのプチ整形や整形の質問を、幹弥先生に答えてもらいました♥

EDIT&TEXT_Shioka Soga



知りたいことは幹弥先生まで♥

美容室経営＆アクセサリーデザイナー
(28歳／東京都)既婚・子供なし
大城あいさん



脂肪吸引すごく気になる！

まつ毛専門店
グランデアイズ代表
(34歳／愛知県)
伊吹奈々さん

Q1 お腹や太ももの脂肪吸引をしても、時間が経つと元に戻りますか!?

A 脂肪吸引をした箇所は脂肪細胞ごと吸引されてなくなっているので、基本、吸引した部位は元には戻りません。ただし2～3kg増えると、その増えた分の脂肪は、脂肪吸引を行った箇所以外につくことになります。しかも、もし脂肪吸引した脂肪細胞をバストや顔、おでこなどに注入していた場合、その箇所の脂肪細胞が増えているので、太ったときに脂肪がつきやすくなります。胸に脂肪注入した場合は、サイズアップしたと喜んでいる人も多いのですが、おでこや頬に脂肪注入した場合、凸凹になってしまうことがあるので、注意してほしいですね。

Q2 先生の好みやセンスによって、仕上がりに差が出てしまう気がします。自分のイメージ通りに仕上がるコツがあれば教えて！

A 整形医は大きく「派手な顔が好き」「ナチュラル系が好き」のふたつのタイプに分けられます。当然、施術の仕上がりも好みのタイプに近くなります。見分け方はまず医者着の色！　最近ではカラバリも揃っているので、ショッキングピンクやオレンジ、紫など、派手な医療着を着ている人はくっきりした派手顔好きの傾向が（笑）。あとはブログでしょうか。私生活が華やかな人、私服が派手な人、好きなタイプの女性がハリウッド系だったりすると、派手顔好きの可能性があります。クリニックのHPによっては、先生ごとに施術のビフォーアフターが閲覧できるところもあるので、それで傾向を探ってみるのもいいと思います。カウンセリング時に自分のなりたい顔や、理想のパーツなどの写真を持参して、きちんと希望を伝えることはもちろん大切ですが、その先生の施術の傾向を知ることも大切。自分の感覚と近い先生に相談にのってもらうのがベストです。



高須クリニック
名古屋院 院長
高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

Q3 自分の顔のパーツ、どこを整形するとバランスがよくなるのか知りたい！

A

Before



CGで整形シミュレーション！

After



施術内容 menu

- ★頬骨削り
- ★フルフェイスリフト
- ★イタリアンリフトファイン
- ★バッカルファット除去
- ★頬・フェイスラインの脂肪吸引

元の顔を変える整形をしたのは頬骨削りくらい。元々の目と鼻、口は位置関係はいいと思うので、いじってません。ただほうれい線やフェイスラインのたるみが目立ったので、アンチエイジング系の治療を中心にシミュレーション。頬骨削りでアゴを削って、フルフェイスリフトで顔全体を引き上げ、特殊な溶ける糸を顔全体に埋め込むイタリアンリフトファインでコラーゲンを造成。さらに頬のふっくらしたバッカルファット（頬の深いところにある脂肪の塊）を除去して、かなりシャープな印象に。若々しくかわいくするイメージで仕上げました。

Q4 ヒアルロン酸注射やリフトアップをやりすぎた（?）人の、不自然な顔が気になります…！

A 顔がパンパンになってしまうのは、ヒアルロン酸の入れすぎが多いのではと思います。TVでたまに見かけますね。人に見られる仕事なので依存症になってしまう人も多いようです。特に加齢によるシワを消すには、ヒアルロン酸注入は手軽。即効性があるし、ダウンタイムもほぼなし。だから仕事にも影響が出ないんですね。ヒアルロン酸は種類や量、入れるパーツでも吸収具合は異なるのですが、一度注入したらその顔を見慣れてしまうんです。だから少しでも減ってくると不安になり、また注入する。入れすぎて顔がパンパンになって不自然でも、本人にとっては見慣れているので、おかしいと思わず繰り返してしまうんです。おでこ・鼻・ほうれい線・唇・などが多いですよね。

Q5 ヒアルロン酸の種類と、その持続期間の本当のところが知りたい！

A ヒアルロン酸はアメリカ製、フランス製、韓国製など100種類以上あって、その密度が高いものから、薄いものまでさまざま。当院ではスウェーデン製やアメリカ製のものをメインに使っています。もちろん密度が高いほうが持ちがよく、料金も高め。薄いものはリーズナブルです。一般的なヒアルロン酸は3カ月ほど持つといわれていますが、注入部位によっても持ちはケースバイケース。注入量が多いほど吸収されにくいし、筋肉の中に注入すれば早く吸収されます。鼻・アゴに注入するヒアルロン酸は密度が高いので、比較的吸収されにくいですね。あと涙袋は皮膚の浅いところに入れるので吸収が遅い。逆にほうれい線や頬、おでこ、唇はよく動かす場所なので吸収されやすい。注入量にもよりますので、一概には言えませんが…。例えば氷がどのくらいのスピードで溶けるか、大きさや密度によっても違いますよね。大きい氷だと溶けにくい。ヒアルロン酸もそんなイメージです。



涙袋に興味アリ。現在悩み中♪

Q6 涙袋にヒアルロン酸を注入したら、後々たるんできますか？　同じく唇に注入した場合はどうですか？

A その人の元々の涙袋のキャパシティに合った量を注入すれば、基本はたるみません。涙袋へのヒアルロン酸注入は皮膚の浅いところに入れるので、ある程度固めのヒアルロン酸が好ましい。よく広がってしまうという声も聞きますが、おそらく密度の低い安いタイプを注入しているのが原因です。本人の涙袋キャパを超えて入れすぎてしまうと、やはりパンパンに！数カ月してヒアルロン酸が体内に吸収されたときに皮膚がたるんでシワができてしまう。唇にも同じことが言えますね。妊婦さんのお腹が膨らんで、出産後にたるんでしまうのと一緒です。涙袋のヒアルロン酸持続期間は約1年、その後2～3年かけて徐々に吸収されていきます。

Q7 鼻にヒアルロン酸やシャープラインノーズなどを入れたあと、メガネやサングラスをすると、跡がついて凸凹になりそうで少し不安です。

A 当院では注入後、ヒアルロン酸が固まるまでの約3日間、メガネやサングラスは控えてもらっています。ヒアルロン酸は注入後、粘土のように動きやすいので、触れるのも最小限がベスト。3日以上経過すると固まるので、跡がついたり凸凹になることもありません。ただヒアルロン酸を注入していなくても、ずっとメガネやサングラスをかけ続けると跡はついてしまいますよね。なのでかけ続けないで、マメに外すなどしたほうがいいと思います。

“奇跡の38歳”Angelの半生と
ハッピーに生きる秘訣を聞いてみました♥

Angel流 エイジレスな年の重ね方♥

ある日、編集部内にわき起こった“Angelちゃんの実年齢は38歳”疑惑。本人に直撃したところ「そうなの〜♥」と気さくに応じてくれたので、そこんとこの事情とあどけないかわいさを保つ生き方を聞いてみました♥

PHOTO_Satoshi Ohmura　EDIT&TEXT_Hironeko-A



いくつになっても龍玖の自慢になるようなママでいたい♥

ダンサー（38歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

ずっと言いたかったけどタイミングがなかったの

これまで言いそびれてたんだけど、私本当は38歳なんです。といっても自分のことに無頓着すぎて、自分が何歳で雑誌に出てたのか見てなかった（笑）。前号までは34歳だったんだね😊

年齢をサバ読む事になった理由は20代のときに働いてたキャバクラ。入店当時は22歳だったんだけどお店の人が「若く売り出した方が人気出るから」って。それで4歳若返った（笑）。

そのお仕事がきっかけで小悪魔agehaに出させてもらうようになったんだよね★

周りは年下ばかりだったけど、年齢で人を見ないからそこは全然気にならなかったな。自然になじめちゃったし、撮影も楽しかったし♥ みんなとわいわい過ごしてるうちに、年齢のことなんて忘れちゃった（笑）。

年齢についての考え方は人それぞれだと思うけど、私は〝人なんて勝手に歳を重ねていくんだから、何歳でもイイじゃん〟ってタイプ。でも表情や見た目には生き方が表れるらしいから、いい歳の取り方はしたいなと思ってる。ひとまず自分と素直に向き合って毎日楽しく生きてれば、おばあちゃんになっても輝いていられるんじゃないかな？

人生を楽しんでいれば老け込まない気がする★

子供のころからマイペースで、人目や細かい事を気にしない性格。ホームステイや移住でアメリカにいる時間が長かった影響もあると思う。自分らしく生きるのが当たり前って思えるのも、思春期を向こうでのびのびと過ごせたおかげな気がする★

でも日本に帰国した当初は価値観の違いに戸惑った。その頃の私って話し方がローラみたいだったの。敬語を使えないしノリもアメリカ風だからキャバでもナマイキって言われてたし。

それでも楽しめたのは、ステージでダンサーとして踊れることで毎日が充実してたから。ナンバー争いや売り上げよりも、いかにいいショーを見せるかにすべてをかけてたしね♪

ダンスは私が生きる為に欠かせない要素。ステージは上野に移ったけど、いまも大好きなダンスを仕事として続けられてるのって本当にありがたい★

いま一番の原動力は息子の龍玖と過ごす時間♥ 毎日のお風呂やご飯はもちろん、見てるだけでもすっごく幸せ✧

たまに壁にぶつかる日もあるけど、くよくよしてる暇なんてない。龍玖のためにも自分のためにも毎日を笑顔で彩りたい♥

- **0歳** 東京都内で生まれる✧
- **7歳** ジャズダンスを習い始める
- **10歳** 山梨に転校。よそ者という理由でハブられるが、気にせず過ごしてたらイジメが自然消滅。
- **10歳** 英会話学校の先生の紹介で夏休み中だけアメリカでのホームステイを経験。以後、毎年の恒例行事になる
- **14歳** アメリカに住みたいと言ったら母が現地に家を購入★兄弟と一緒に移住。
- **18歳** 高校卒業後、単身日本へ帰国。東京に1人で住んでたお父さんと暮らしながらミスドなどでバイト♪
- **19歳** 知り合いの紹介でフォーミュラニッポンのイメージガールに抜擢される★
- **20歳** 某オーディション番組に出演
- **22歳** スカウトされて六本木のキャバ嬢に。お店のステージでダンスを披露するようになる
- **28歳** 小悪魔ageha初登場♥
- **34歳** 未婚で息子を出産しシングルマザーに。母のセットサロンで働く
- **36歳** ダンサーとして復帰。ショーパブで働く

アルバのステッカーを貼ったり
ファーやアニマル柄で
デコった時代もあったけど、
現在のアラサーのお姉さん達の
車の中はシンプル&
ラグジュアリーが王道です♥

［イニシャル］ 頭文字A♥

男を転がすのはムリでも車なら自分次第でなんとかできる♡　タイトルからドリフトで峠を攻める某マンガを想像する方もいるかもですが、Anshinしてください！　Ane Agehaのお姉さんたちはAnzen運転ですよ♪

EDIT&TEXT_Hironeko-A

マイカーこだわり派♥

パーツや機能、インテリアにがっつりこだわるお姉さんの車はコチラ♪　マニアックなカスタムも必見です♥

優花×ポルシェ カイエン♥







①ホイールは海外セレブに人気の高級ブランド・フォージーアート社製にカスタム。②ポルシェのロゴはブラックに塗装してます★



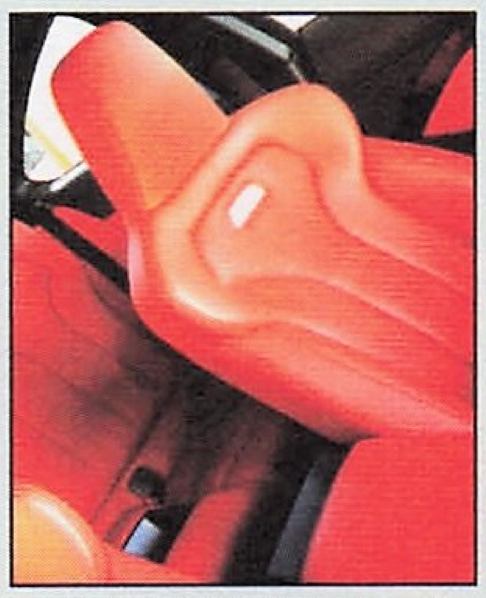
専属モデル(25歳／東京都)
独身・子供なし
小原優花

SUVなので荷物をたくさん積める♪

馬力があるので走りも快適♥　長時間運転してても疲れません♡　ただ、車がデカいので一方通行の狭い道と小さめスペースの縦列駐車にひと苦労　初心者の頃、内輪差を忘れて右後ろのドア2枚がつぶれたことも…💧

Driver's Data
免許取得:23歳　**乗車歴**:2年目　**運転頻度**:週4日くらい　**ドライブ時のBGM**:EDM系かayuちゃん　**運転レベル**:得意♪　**得意なドライビングテクニック**:流れに乗りつつ強気な合流♥　**乗ってみたい車**:フェラーリ カリフォルニア

RIRI×BMW♥



お気に入りは特別オーダーの赤シート♥　本当は軽く倒して運転した方がカッコいいんだけどペダルに足が届かないから常に垂直(笑)。



ダンサー(27歳／東京都)
独身・子供なし
RIRIさん



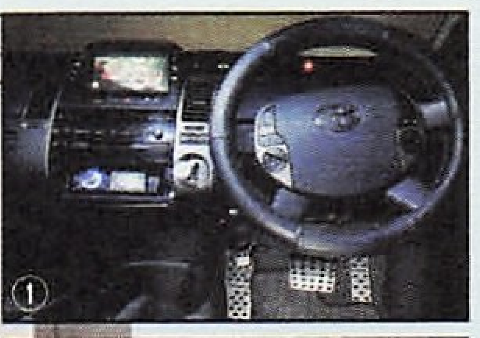
外装はメタリックなミネラルホワイト★

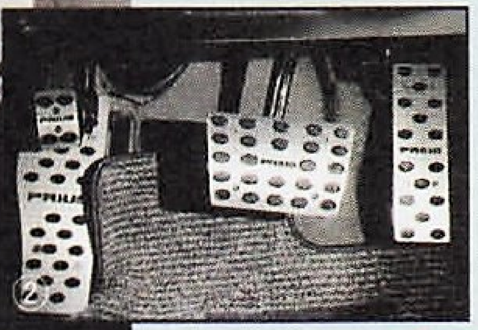
彼氏のチョイス♥　カッコいいしエンジンの稼働率が上がる「スポーツモード」に切り替えられるとこも好き✧　ただ大きいから細い道に入るときが地獄💧　こすってバンパーを破壊したときは超青ざめた…💧

Driver's Data
免許取得:18歳　**乗車歴**:2年目　**運転頻度**:月に5回くらい　**ドライブ時のBGM**:リアーナ全曲♥　**運転レベル**:苦手💧　**得意なドライビングテクニック**:背筋をのばして安全運転♥　**乗ってみたい車**:フェラーリ ランボルギーニ

りんか×トヨタ プリウス♥









①オーディオ上下にモニターをつけてナビとDVDを同時に見られるよう改良。②ペダル周りはプリウスのロゴ入り。③ヘッドライトはツリ目っぽい形に交換。



六本木フェリシア・デ・カーリアン勤務
(30歳／埼玉県)
バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん

燃費も小回りも抜群で運転しやすい♥

昔1台廃車にしてから個人で車を所有するのをやめました♡💧　家族と共有のプリウスはそのままだとオジカーっぽいから型に合うパーツを探してカスタム。足元が汚れないよう土禁にしてるのもこだわり✧

Driver's Data
免許取得:18歳　**乗車歴**:1年目　**運転頻度**:月に5回くらい　**ドライブ時のBGM**:加藤ミリヤ　**運転レベル**:苦手💧　**得意なドライビングテクニック**:念入りな確認。あおられてもマイペースを貫く根性　**乗ってみたい車**:フェラーリ ランボルギーニ

愛美×トヨタ bB♥





カーアクセサリーはディズニーで統一♥　ハデにならないようポイントで配置してる。シートのカバーはゼブラ柄♡





芸能プロダクション運営
(29歳／千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

見た目も燃費も良くて優秀♥

前の軽が古くなったから最近買い替え。車内が広くなって息子たちも超喜んでる✧　車を変えて気をつけてるのは駐車場の出し入れ。超苦手だから、長くキレイに乗るためにもがんばる♥

Driver's Data
免許取得:18歳　**乗車歴**:3カ月　**運転頻度**:毎日　**ドライブ時のBGM**:ayuの曲全般とEDM　**運転レベル**:苦手💧　**得意なドライビングテクニック**:集中モード。助手席から口出しされなければ失敗しない！　**乗ってみたい車**:レクサス

マイカー シンプル派♥

改造にもカーアクセにもほぼ興味がないお姉さんは、燃費や小回り感などの実用性を重視★　掃除のしやすさも◎♪

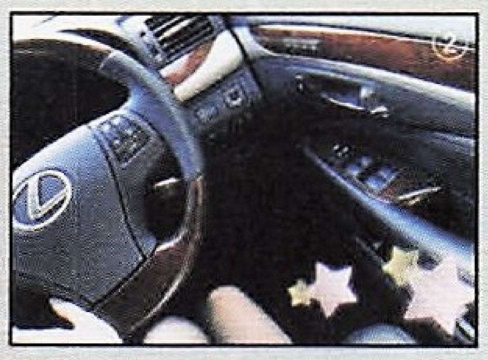
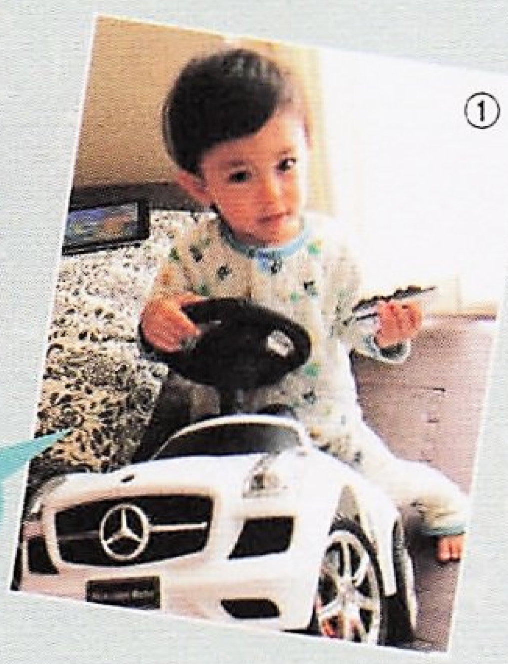
綾香×レクサスLs600h♥




医療関連会社勤務
(32歳／東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

Driver's Data
免許取得：28歳　乗車歴：1年目　運転頻度：毎日　ドライブ時のBGM：EDMとか流行りもの　運転レベル：苦手💧　得意なドライビングテクニック：安全運転とマイペースに駐車場に止めること　乗ってみたい車：ベンツGクラス(ゲレンデヴァーゲン)

ハイブリッド車なのでスーッと走れる✧
子供ができてから車での行動が本当に便利♥　運転自体は好きだけど、ナビがないとどこにも行けないし、バックモニターじゃないと駐車できません(笑)。ちなみに納車日に早速ボディにキズつけた💧

①息子の愛車はベンツSLS AMG ②カーアクセをつけない代わりに皮シートでラグジュアリー感を演出★③安全運転のお供のレクサスベアくん✧。

梓×トヨタ クラウン アスリート♥




芸能プロダクション代表取締役
(26歳／埼玉県)
既婚・子供なし
菜摘 梓さん

Driver's Data
免許取得：21歳　乗車歴：2年目　運転頻度：毎日　ドライブ時のBGM：B'zや倖田來未などのアルバムをランダムに　運転レベル：得意♪　得意なドライビングテクニック：高速道路にいる覆面パトカーを見抜く　乗ってみたい車：特になし

運転スキルは日々の積み重ねだと思う★
アスリートは運転しやすいし燃費もいい♥　バックモニターがついてて便利だし、見た目もカッコ良くて好き★　昔は縁石を破壊するくらい運転がヘタだったけど、毎日乗るうちに上達したよ

けいこ×ダイハツ ミラココア♥



専属モデル(32歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

Driver's Data
免許取得：18歳　乗車歴：4年目　運転頻度：毎日　ドライブ時のBGM：特になし　運転レベル：苦手💧　得意なドライビングテクニック：シートベルト着用の安全運転♥　乗ってみたい車：ベンツGクラス(ゲレンデヴァーゲン)

ピンク大好き時代に購入しました♥
好みが変わるから車はその時の気分で決めちゃダメですね(笑)。でも小回りが利くので乗りやすさは申し分ナシ　苦手なのは車線の多い道。過去に逆走しかけて以来、めっちゃ気をつけて走ってます💧

マイカーを持っていないお姉さんの免許事情♥

今回の調査で一番多かったのは「免許はあるけど車を運転する機会はあんまり…」というお姉さん。その理由とは?

＼ 免許は持ってるけどペーパードライバー♥派 ／



写真入りの身分証明書が欲しくて免許を取ったけど…
運転は教習中に工事現場へつっこみかけるくらいヘタ💧　若葉マーク時代に六本木方面で猛烈にあおられたのがトラウマに。それ以来ペーパーです。

イベントコンパニオン
(31歳／東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

ペーパー歴：5年(免許取得26歳)



教習所の適性検査で運転に向かないと言われた
免許は取れたけど「極力運転しないでください」って💧　沖縄旅行のレンタカーが最初で最後の運転。道をまっすぐ走れなくて、速攻で運転を代わられて終了。

美容室経営＆アクセサリーデザイナー(28歳／東京都)既婚・子供なし
大城あいさん

ペーパー歴：8年4カ月(免許取得20歳)



地元以外で運転したことないから都会の道は怖くて無理！
4年に1度、地元で親戚の軽を運転する程度。うちの地元は信号が2カ所だけ＆時速20キロ運転が基本。交通量の激しい道での運転はたぶん一生ムリ!!

TOKYO NADESHIKO
ブロガー(36歳／東京都)
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

ペーパー歴：6年(免許取得18歳)



運転技術に見合わない車で事故りかけて怖じ気づいた
親のランクルに乗ってた。見た目イカついのに運転はヘタだったな💧　道に迷って民家の塀に車をぶつけそうになって以来、怖くて運転できなくなった💧

ダイエットアドバイザー勉強中(27歳／東京都)
独身・子供なし
CHIHAさん

ペーパー歴：5～6年(免許取得19歳)

＼ 免許は持ってるけどたまにしか運転しない♥派 ／



とにかく運転が苦手 運転するなら軽限定
たまに乗るのは実家にあるムーヴ★　車での長距離移動は好きだけど、交差点が苦手だから差し掛かるたび緊張する💧　大きい車も興味はあるけど、距離感がわからないのでやめときます。

お仕事探し中
(27歳／東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

Driver's Data
乗る車：家族と共有のムーブ　免許取得：18歳　乗車歴：忘れた💧　運転頻度：年5回くらい　ドライブ時のBGM：西野カナ　運転レベル：苦手💧　得意なドライビングテクニック：パーキングへの駐車　乗ってみたい車：ベンツGクラス(ゲレンデヴァーゲン)



大阪に帰ったときだけ実家の車を運転♥
東京に車がないから。免許は普通に車を運転したくて取得★　好きな音楽を爆音で流しながら、夜中の高速を走るのがめっちゃ爽快なんだよね　でも狭い道や人通りの多い場所は苦手💧

専属モデル(30歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

Driver's Data
乗る車：実家にあるレクサス　免許取得：18歳　乗車歴：12年目　運転頻度：年2～3回　ドライブ時のBGM：BIGBANG　運転レベル：得意とまではいかないけど運転は好き♥　得意なドライビングテクニック：安全運転　乗ってみたい車：特になし

ただいま
＼ 免許取得中♥ ／

もう少しで卒業予定です♥
未来のドライブを想像してわくわくしながら教習所に通ってる♪　初のマイカーはアウディかBMWを買ってシートをオールレザーにする予定★　ポルシェにもいつか乗りたい！



ミンツプランニング代表取締役
(29歳／東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

＼ 免許は持ってないけど愛車はあります♥派 ／

愛車＝自動車だけじゃない！　ということで免許のないお姉さんが愛する“車”に注目★　個性が出てまっせ♪

レース用バイクのルイガノ

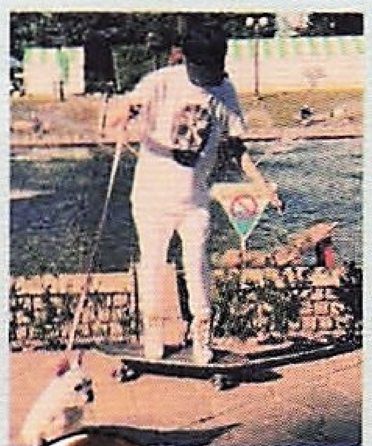


「ピンク×白がマリエっぽい」と3年前にもらった★　生活にお酒がついて回るから車の免許はいいや。マリオカートや車のゲームも死ぬほど下手だから、事故も怖いしね(笑)。



トライアスリート(28歳／東京都)
独身・子供なし
今井麻莉江さん

スケボー持ってます♥



女優時代は事務所的に車の運転がNGだったから、なんとなく免許を取り損ねちゃった。スケボーはときどき趣味で乗ってる(笑)。持ってないけどローラーブレードも大好き♥



専属モデル(31歳／東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

莉菜の愛車は日本交通♥



車を持つと駐車場や維持費が高そう💧　車検代やローンのこととかも考えると、タクシーを使うほうが結果安い気がする。アプリでサッと呼べるから便利だし乗り心地も快適♥

専属モデル(32歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜



レクサスに乗ってます♥



沙世じゃなくて、息子君のだけどね　これは去年のクリスマスプレゼント♥　電動で動くんだけどまだ自分じゃ操作できないから、沙世がうしろから押してあげてる(笑)✧



専属モデル(32歳／東京都)
独身・息子1人
早川沙世

present

日差しが強くなるこれからの季節にピッタリのアイテムが勢ぞろい♪　巻末のハガキかwebで欲しいプレゼントの番号を記入して応募してね★　P146のネイルページにもネイルチップのプレゼントがあるから要チェック😊

応募はコチラから♥

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いて送ってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2016年6月6日（月）必着

《個人情報の取り扱いについて》
プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

Present 1　w.p.cより
ディズニーコレクションの傘

© DISNEY

発売元：(株)翠光舎
販売元：(株)ワールドパーティー
本商品は、ウォルト・ディズニー・ジャパン(株)と(株)翠光舎の契約に基づき、ワールドパーティー(株)が製造・販売するものです。



各1名様

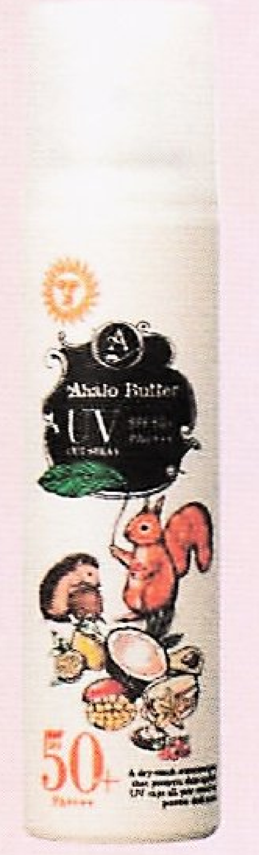
キツい日差しから守ってくれる♥

ディズニーコレクションの日傘をプレゼント★　グレーにはミッキー、サックスにはドナルド、ベージュにはミニーがそれぞれ刺繍されてるよ♪　好きな色を選んで応募してね♥

w.p.c　☎06-6693-2065　http://wpc-worldparty.jp/

Present 2　ステラシードより
UVスプレー

3名様



全身に使える保湿成分配合の最強UVスプレー✧

アハロバターのさらさらスプレーは、生コラーゲンとプラチナ成分が配合されてスキンケアも可能★　SPF50+、PA++++とUV効果は最高ランク♪　髪にもOK😊

ステラシード株式会社　☎03-6804-5584
http://www.ahalobutter.jp/

Present 5　ミューラーンより
水着

1名様



海開きが待ち遠しくなるリゾート水着★

今年のトレンド、ハイネックタイプのトロピカル柄ビキニだよ♪　首裏と腰元のリボンがゆらゆら揺れてかわいい♥　今年はこの水着で海デビューしよう😊

PEAK&PINE　☎03-3862-7200
http://www.peakpine.com/

Present 4　Ravijourより
ランジェリー

2名様



淡ピンク×濃ピンクで女度上昇中♥

ベビーピンクにビビッドピンクのレースがあしらわれたセクシーなランジェリー✧　イイ女は見えないところから綺麗に♥　※C65〜70、Fサイズのセットです。

Ravijour ルミネエスト新宿店　☎03-3358-7790
http://www.ravijour.com/

Present 3　PINCHERより
ピーリング

3名様



活性化EGFで肌細胞の再生を促す★

特許を取得した活性化EGFが含まれたピーリング✧　3〜4日に1回優しく肌をマッサージするだけで、古い角質をオフしてつるんとむきたまごのような素肌に♪

Twenty Company　☎045-441-2828
http://www.twentycompany.com/

Present 7　旭トレードより
岩塩ピロー＆バスソルトセット

3名様



脳から休んでスッキリ爽快な一日を♥

パワーストーン以上にマイナス電子を放出する岩塩「ブラックダイヤソルト」。中身にそのソルトを100%使用した枕と、バスソルト2個をセットで♪　良質な睡眠でいい朝を迎えよう★

旭トレード　☎045-442-1835　http://natural.asahi-trd.com/pillow/

Present 6　SUSIE N.Y.より
ネイルセット

2名様



スモーキーパステルで最旬ネイル♥

春夏の人気色パステルがスモーキートーンで登場し、グッと大人っぽく✧　グレー、グリーン、ピンク、パープルの4色に加え、マットコートもセットに♪

SUSIE N.Y.　☎03-3262-3454　http://susie-ny.com/

下田美咲のもういっちょ!女子力道場 第2回

恋愛&友達作りの第一歩・貴重な出会いをモノにする方法と
初対面のコとでも仲良くなれるトーク術をアドバイス★

出会いとは自分から確保すべきものである♥

「最近出会いがない…💧」というあなた、もしかすると貴重なチャンスを逃しているだけかも!? 必要なのは自分から動く行動力! 一歩踏み込む勇気を出せば、新しい恋も友情も必ず見つかるから😉

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A



Q. 毎日家と職場の往復ばかりで新しい出会いがありません。新しい恋の相手とめぐり合うにはどうすればいいでしょうか?

A. 日常の中から見つければいいと思う!

電車でもコンビニでも同じ場所に居合わせたらもう出会いだよ! どうしても"初対面"や"運命的"なものにこだわるなら、お見合いパーティーに行った方がいいんじゃない? あとは既存の友達の洗い直し。出会ったときは互いに彼氏彼女がいたとしても、あとから関係が変わるってパターンもあるしね。SNSや同窓会で同級生を漁るのも手。特にSNSは好みの男の子と出会うためのメニューと同等★ 私も好みの男の子を漁るために活用してるけど、マジ選び放題だから(笑)。ちなみに誘うときは100%自分から。そして「なんで君か」って理由を細かく語ること。それをしないと誰にでも声をかけてるチャライ女に見られるから気をつけて!



Q. 同窓会や飲み会での出会いを掘り下げたい。ガツガツしてるように見せずに親交を深めるさりげない方法はありませんか?

A. お気に入りのメンツを集めて次の企画の幹事になればいいと思う

春ならお花見でゴールデンウィークならバーベキュー。あとは行きたい居酒屋があるとか、まぁ理由なんて何でもいいと思うんだけど、まずは次の会を6人くらいで開く。やらしくなくグループLINEを作れて連絡先も手に入るし、ガツガツじゃなくてただのムードメーカーに見える。私は「メスを出してきたな」って思われてもいいけど、それが嫌な人はこの方法がいいと思う。

Q. 女友達との距離を縮めるのが苦手で、なかなか知り合い以上になれません…💧

A. 恋愛相談を持ちかけるか好みのタイプを聞いてみて

恋バナ聞くのって楽しいじゃん。だから初対面でもみんな100%親身になってくれる😉 彼氏じゃなくて好きな人がいるってだけでもOK。相談すれば相手も「実は私も」って打ち明けやすくなるしね♥ 好みのタイプを聞くのもテッパン。どう答えてもそのコの生きる哲学とか価値観がモロに出るから超面白いよ。例えば「やさしい人」って答えるコは"当たり障りないだけで本音を言わない可能性が高い"とかね。「やさしいって具体的に何?」「最近のエピソードは?」っていくらでも掘り下げることもできるから、間が持たないときにも使える★



Q. 自分から人に話しかけるのが苦手で初対面のキッカケをうまく作れません。遊びなどにもどう誘えばいいのかわからないのも悩みです…💧

A. みんな待ちすぎ&選ばれたがりすぎ

キッカケなんて「好みだからで」十分! 「誰も声をかけてこないから友達になれない」とか言う人って「自分から声をかけるほどの人材がいない」的な上から目線で周りをふるいにかけてるか、「自分なんかが話しかけてもしょうがない」って卑屈になってる場合が多いよね。人に選んでもらうのを待っても時間のムダ。自分から行かなきゃ! 話しかける理由なんて"ただ近くにいたから"で十分だし、遊びに誘うのだって「あなたの○○なとこが好みだから」で大丈夫♥ それに接してみれば誰でもある程度はおもしろいから★ 好みの理由をどんだけ長く言えるかも重要。服のセンスでも価値観でもなんでもいいから細かく褒めちぎって「自分の長所を見つけるのが世界一うまいコ」って思われれば、男女問わずみんなから好かれるよ😉

Q. 恋でも友情でも出会いを次につなげるためには第一印象が大事かなと思ってます。印象の良し悪しを決めるのは何だと思いますか?

A. みんなが気まずいと思うことをサラッと請け負えるかどうか😺

例えば誰も手をつけない料理に真っ先に箸をつけるとか、トンカツが出てきたときに「ここが一番おいしい!」ってど真ん中から攻めるとか(笑)。みんなが無礼講になれるひとことをさりげなく使える人はムードメーカーとして重宝されるし、いろんな会に呼ばれやすい=出会いの幅も広がる✧。「図々しいバカ」って思われることもあるけど、バカでも好かれるし頭がいい人は本意をわかってくれるから大丈夫♪

Q. 慣れない相手との会話の間が苦手です。どんな話題を振れば仲良くなりやすいですか?

A. テッパンは酒や食べ物ネタ サシでも大勢でも盛り上がる♪

「最近食べたおいしいものは?」や「ハマってるお酒は?」という感じでOK。教えてもらったら「さっそく飲んでみる」とか「食べてみる」って言えるし、その報告も次回の会話のネタになる。個人的にもおいしい情報が手に入るからお得だしね♥ 相手の好みの傾向がわかれば「これも好きでしょ?」とか「それならあそこの店がおいしいよ」って話も広げやすい。恋愛に発展させたい相手なら「じゃー緒に行こうよ」で今後のデートにもつなげられるからマジでオススメ。

その顔にピンときたなら任意同行かけなきゃソン!





美咲の女子力UP語録♥

初対面で気まずいのは当たり前! 力を抜いて楽しんだ方が検挙率も上がる

だってそもそも仲良くないし(笑)。話して気が合えばラッキーだけど、合わなくても別に悪くないし。なんなら「話すことなくて気まずいからゲームでもやる?」ってハッキリ言った方がお互いに肩の力が抜けると思う😉 私の場合はつき合ってからの方が苦手💧 というか性行為とかしたあとにどの面下げて会えばいいのかわからなくなる…。友達や彼氏と気まずいのは困るけど、初対面は守るものがない分怖い物もない♥ だからこそワガママも余裕で言えるし、それを言うことで周りも自分に気を使わなくなるから、結果的にみんなが気楽に過ごせる。そこから友情や恋愛に発展することも全然ありえるから、思いっきり自由に楽しんだ方がいいと思うんだよね★

ポリスコスプレセット(ドレス、帽子、バッジ、ベルト、手錠、警棒、無線)LBW1094 ¥9,723 / ハッピーコスチューム ブーツ/モデル私物

プロフィール

下田美咲(しもだ・みさき)/1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをキッカケに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、バーのプロデューサー…と既存の枠だけにおさまりきらない、進化系ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」
♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki

姉ageha 5月号

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
栗山アンナ

DESIGNERS
澤田むつみ、slash、近藤彩子、古川敦子(ATOM☆STUDIO)、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、市原茂幸、高橋奈々絵(meets)、神田秀樹、Ark design、竹内良太、midoriya、藤原仁美、La Chica、鈴木麻衣子

[お問い合わせ]
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2016年4月7日

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写(コピー)、複製(転載)を禁じます。

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

買っていただきまして
ありがとう
ございました♥

夏を思いきり
楽しもう♥

次号は2016年
6/7(火)
発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

ALEXIA STAM
http://alexiastam.com/

WEGO
03-5784-5505

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

エトヴォス
0120-0477-80

msh
0120-131-370

L.CHANCE 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5074

Ober Tashe 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5023

お世話や
http://www.osewaya.jp/

オンライフ ポルク カスタマーセンター
0120-983-797

か

花王(リーゼ)
0120-165-692

color
03-6427-9997

Qoo
東京都渋谷区神宮前4-3-15
Tokyo Central 表参道515
03-6804-2201

GUAVA LAVA
http://guavalava.jp

KujiraBijou
http://kujirabijou.com

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

神戸レタス
078-271-7780
http://www.lettuce.co.jp/

コーセー
0120-526-311

コーセープロビジョン
0120-018-755

Corrida Corset
東京都渋谷区神宮前6-6-8-202
03-5468-9339

さ

サラゾディアック 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5191

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

資生堂お問い合せ先
0120-30-4710

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

ジュリアーノ ジュリ
03-3795-0303

Shop NikoNiko
http://shopnikoniko.jp

ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3351-8020

ジルスチュアート　ビューティ
0120-878-652

SPIRALGIRL
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

スピンズ
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3352-3661

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

ダイアナ アモロサ 渋谷店
東京都渋谷区宇田川町26-5
03-3477-7331

DaTuRa ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-6380-4792

ダバガール
http://dabagirl.jp/

CHUANPISAMAI ラフォーレ原宿店
東京都渋谷区神宮前1-11-6 ラフォーレ原宿B0.5F
03-4540-4283

DHC
0120-333-906

T-Garden(エンジェルカラー)
0120-1123-04

dazzystore
03-5422-8818
http://dazzystore.com/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

DotLove
http://www.dot-love.com/

な

noUV
0120-979-028

は

ハッピーコスチューム
047-397-7377
http://www.happycostume.com/

ハヤマバリエ
03-6240-9220

原宿シカゴ 表参道店
東京都渋谷区神宮前6-31-21
オリンピアアネックスビルB1F
03-3409-5017

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バロックジャパンリミテッド(rienda、rienda suelta 、RCWB)
03-6730-9191

PAO(Serendipthree)
03-3234-0886

PEAK&PINE
03-3862-7200
http://www.peakpine.com/

fifth
03-6427-9997

FOREVER 21 オンラインショップカスタマーサービス
0120-421-921

Blanchel(FLANMY)
0120-4123-08

fruits de mer TOKYO
東京都渋谷区神宮前5-18-8
03-3400-5599

Bershka ジャパン カスタマーサービス
03-6415-8086

ホワイトドア 青山店
東京都港区南青山4-1-15
アルテカベルテプラザ2F
03-5411-1501

ま

M·A·C(メイクアップ アート コスメティックス)
03-5251-3541

maris
03-5808-1717

MIRROR9
http://www.mirror9.jp/

ら

ライオンハート 池袋店(HIPANEMA)
東京都豊島区南池袋1-28-2 パルコ池袋店4F
03-5391-8458

ラヴィジュール ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエストB1F
03-3358-7790

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

ラ ロッシュ ポゼ
03-6911-8572

REALSTYLE
http://www.selectshop-realstyle.com

リエディ
06-6214-3503
http://www.galstar.jp/

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

LIP SERVICE
03-6433-5785

RUIEN
http://ruien.jp/

RUCA TOKYO
http://rucatokyo.com/

ROYAL PARTY
03-6825-9595
http://www.royalparty.jp/

わ

one way
03-5474-1211

oneway glamorous
03-5474-1211

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ **姉ageha 編集STAFF募集!!**

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般(企画立案、撮影取材、ライティング業務など)
☆雇用形態／契約社員、アルバイト(いずれも試用期間あり)
☆給与／月給18万～(交通費別途実費支給)
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2016年6月6日(月)必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。


飲むまつエク、という新発想。
Pachimo™
EYELASH SUPPORT
SUPPLEMENT
飲むまつエク
Pachimo™
EYELASH SUPPORT
SUPPLEMENT
90TABLETS
特許第 4204503
パッチモアイラッシュサポート ￥7,600 (90錠)
まつげを伸ばしたくて真剣に悩んでるあなたへ贈る
日本唯一の"特許取得成分配合のサプリメント"
Pachimo™
EYELASH SUPPORT
SUPPLEMENT
Pachimo
検索
http://datsumousalon-dione.jp/pachimo
ドクターサポート株式会社

お姉さんアゲハ

5月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
アラサーのためのビューティ雑誌です❤



2016年4月7日発売　第2巻第5号通巻10号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias㈱　〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-21-1
☎03-6265-8583（編集）☎03-6265-8581（広告）
発売／㈱主婦の友社　〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台 2-9
☎03-5280-7551（販売）

特別定価680円 本体630円
雑誌 02101-05

★次号発売は 2016年6月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910021010567
00630

POST CARD

156-0042

52円切手を貼ってください

東京都世田谷区羽根木1-21-1
亀甲新は66
メディアス株式会社
お姉さんアゲハ 2016年5月号
爽快健美BestPremiumENZYME
プレゼント係 行き

裏面のアンケートに答えていただいた方
100名様にプレゼント!

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL
電話取材 OK NG

MAIL
姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢 歳

未婚 既婚

ご職業(業種を詳しく教えてください)

あなたの家族構成は?
1.親と同居 **2**.一人暮らし **3**.夫と同居 **4**.夫・子供と同居 **5**.彼氏と同居
6.その他 ( )

表紙で気になった企画とその理由を教えてください。(複数回答可)

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
(例:表紙のモデルがかわいかったから/昔好きだったモデルが出ているから/○○の企画がきになったなど)

※ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

キリトリ線

爽快健美BestPremiumENZYME アンケート

キ リ ト リ 線

■ 1. ダイエットに興味はありますか?

はい　　いいえ

■ 2. ダイエットをして、目標としていた体重や体脂肪率を達成したことがありますか?

はい　　いいえ

■ 3. あなたは、現在の体重と体脂肪率を把握していますか?

はい　　いいえ

■ 4. 毎月ダイエット(サプリメント購入)にかけてもいいと思う金額を教えてください。

～1,000円　　1,001円～3,000円　　3,001円～5,000円　　5,000円～

■ 5. あなたは現在ダイエットが必要だと感じていますか?

はい　　いいえ

■ 6. サプリメントによるダイエットに関心がありますか?

はい　　いいえ

■ 7. 美容のため栄養バランスもよい酵素ダイエットを試してみたいですか?

はい　　いいえ

■ 8. あなたが痩せたい（細くしたい）部分はどこですか?（複数可）

［　　　　　　　　　　　　　　　］

■ 9. ダイエットの失敗談があれば教えてください。

［　　　　　　　　　　　　　　　］

ご協力ありがとうございます。

52円切手を
貼ってください

POST CARD

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2016年5月号 行き

希望プレゼント番号 1 （　　　）
希望プレゼント番号 2 （　　　）
希望プレゼント番号 3 （　　　）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢 歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください

好きP.　嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？（　　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメetc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤